

समाकलन व लेखन : मुनि धर्मेश

© जैन विश्व भारती, लाडनूं

प्रथम संस्करण : नवम्बर, १९९६

मूल्य : अस्सी रुपये/प्रकाशक : जैन विश्व भारती संस्थान, लाडनूं/मुद्रक : जैन विश्व भारती प्रेस, लाडनूं-३४१ ३०६ ।

JEEVAN VIGYAN KI ROOPREKHA

Muni Dharmesh

Rs 80.00

आशीर्वचन

जीव विज्ञान (बायोलॉजी) विज्ञान की एक महत्वपूर्ण शाखा है। जीवन विज्ञान शिक्षा की एक शाखा है। इसके द्वारा जीवन को समझने, उसके रहस्यों को अनावृत्त करने तथा मनोबल को विकसित करने और चेतना के रूपान्तरण का प्रयत्न अभ्यास और प्रयोग किया जाता है। व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास और सामाजिक हितों के लिए उसका उपयोग—शिक्षा की यह अवधारणा होनी चाहिए। खंडित व्यक्तित्व का निर्माण कर कोई भी व्यक्ति समाज की अखंडता की अनुभूति नहीं कर सकता है और न उसकी अखंडता को चिरस्थायी बना सकता। जीवन विज्ञान की प्रतिष्ठा इस अवधारणा की वेदी पर हुई है।

चेतना का रूपान्तरण मस्तिष्कीय प्रशिक्षण अथवा हृदय परिवर्तन के द्वारा हो सकता है। अणुव्रत ने चेतना को बदलने का सकल्प प्रस्तुत किया। प्रेक्षाध्यान के द्वारा बदलने की प्रक्रिया सामने आई। जीवन विज्ञान में वे दोनों समन्वित हो गए और उसने परिवर्तन के पुरोधा का दायित्व अपने पर ओढ़ लिया। इसका प्रयोग केवल शिक्षा के क्षेत्र में ही नहीं, जीवन की हर कार्य प्रणाली में किया जा सकता है और वांछित परिणाम प्राप्त किया जा सकता है। उसका प्रयोग नशा, मुक्ति, व्यसन मुक्ति, पारिवारिक सामंजस्य, सहिष्णुता विकास आदि अनेक क्षेत्रों में हो रहा है। शिक्षा के क्षेत्र में उसके प्रयोग प्रथम कक्षा से एम ए तक के अध्ययन में चल रहे हैं। इस विषय के प्रति जैसी व्यापक अभीप्सा जाग रही है, वैसे ही व्यापक और विशाल साहित्य की अपेक्षा है। अभी इस विषय पर बहुत कम लिखा गया है। मुनि धर्मेशजी ने 'जीवन विज्ञान की रूपरेखा' नामक ग्रंथ का लेखन कर अपेक्षा पूर्ति की दिशा में एक अच्छा कार्य किया है। इससे शिक्षक और विद्यार्थी, प्रयोग कराने वाले और करने वाले—सब व्यक्तियों को सुविधा मिलेगी। अणुव्रत, प्रेक्षाध्यान और जीवन विज्ञान की त्रिवेणी का जो मूल्यांकन हुआ है, उससे पूरी मानव जाति लाभान्वित होगी। इस वैज्ञानिक युग में जीने वाला प्रत्येक व्यक्ति अपने बौद्धिक विकास की सीमा और आध्यात्मिक विकास के असीम क्षेत्र को समझने में समर्थ हो सकेगा।

जैन विश्व भारती, लाहूर
दिनांक—१६-१०-१९९६

—अणुव्रत अनुशास्ता तुलसी
—आचार्य महाप्रज्ञ

भूमिका

धर्म और विज्ञान एक दूसरे के पूरक हैं—सभी क्षेत्र के विद्वान ऐसा विश्वास करने लगे हैं। गुरुदेव श्री तुलसी और आचार्यश्री महाप्रज्ञ ने भी यह मत प्रकट किया है कि “धर्म बिना विज्ञान और विज्ञान बिना धर्म अधूरा होता है।” केवल एक पक्ष का ज्ञान अन्धविश्वास और कुतर्क से भरा होता है। इस सदर्म की अभिव्यक्ति विद्वान लेखक की पुस्तक से होती है। पुस्तक की सामग्री में जहाँ धार्मिक तत्वों का वर्णन किया गया है, वहीं पर उनको वैज्ञानिकता की कसौटी से परखा गया है। अर्थात् वैज्ञानिक तथ्यों के माध्यम से भारतीय जीवन-दर्शन का विश्लेषण करके नवीन विचारधाराओं को अपनाया गया है।

(जीवन विज्ञान की विचारधारा का निरूपण १० अध्याय के अन्तर्गत किया गया है। लगभग जीवन के सभी पक्षों पर प्रकाश डाला गया है। प्रथम खण्ड में भारतीय सस्कृति की चर्चा करते हुए जीवन विज्ञान की उपयोगिता का वर्णन किया गया है। सस्कृति में जो ह्रास हो रहा है वह व्यक्तित्व के असतुलन का कारण बन रहा है। इसलिये व्यक्ति को अध्यात्म और योग का ज्ञान कराना आवश्यक है। इसके लिये जीवन-सुख के मूल-मन्त्र अहिंसा के प्रशिक्षण पर बल दिया जाना चाहिये। इसी प्रकार जीवन विज्ञान की उपयोगता, व्यक्तित्व का विकास तथा शिक्षा में विद्यार्थी एवं अध्यापक के लिये जीवन विज्ञान के अध्ययन की आवश्यकता पर प्रकाश डाला गया है। जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में जीवन विज्ञान के अध्ययन सामग्री के प्रशिक्षण की क्या आवश्यकता है, इस पर गम्भीरता से विचार किया गया है। अन्त में जो प्रयोग किये गये हैं उनके निष्कर्षों की समीक्षा की गई है।)

दूसरे अध्याय में जीवन विज्ञान के उद्भव एवं विकास की चर्चा की गई है। ऐसे कौन से कारण और परिस्थितियाँ थी जिन्होंने गुरुदेव एवं आचार्यश्री को एक ऐसी कल्याणकारी योजना एवं विचारधारा के प्रचार और प्रसार के लिये प्रेरित किया। इस प्रकार के चिन्तन से गुरुदेव ने अपने मौलिक विचारों को अणुव्रत आन्दोलन का रूप दिया। इसी प्रकार आचार्यश्री ने जीवन-मूल्यों में जो ह्रास हो रहा है और शिक्षा अपने मूलभूत उद्देश्य से हट रही है पर गहन अध्ययन करने के बाद जीवन विज्ञान के

अध्ययन का प्रतिपादन किया। इन तथ्यों की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि की सरल भाषा में बड़े रोचक ढंग से विद्वान लेखक ने चर्चा की है। इस अध्याय में अणुव्रत, प्रेक्षा-ध्यान, जीवन विज्ञान की प्रकृति, उद्देश्य, लक्ष्य, दृष्टिकोण और विभिन्न अंगों का विश्लेषण किया गया है।

दूसरे खण्ड में जीवन विज्ञान की प्रविधियों का वर्णन किया गया है। इस खण्ड के अन्तर्गत जीवन विज्ञान की अध्ययन-सामग्री का विस्तृत विश्लेषण है। जीवन विज्ञान विषय के प्राण 'अणुव्रत' की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि के जनक आचार्यश्री तुलसी ने अणुव्रत-सच, जिसे बाद में अणुव्रत आन्दोलन में बदल दिया गया, के विकास हेतु समस्त देश की पद यात्रा की। तदुपरात १९७५ में अणुव्रत के साथ प्रेक्षा-ध्यान के प्रायोगिक अभ्यास का विकास हुआ। इसी अध्याय में अणुव्रत के तत्वों और आचार संहिता का क्रमबद्ध वर्णन किया गया है। प्रेक्षाध्यान के मूल-स्रोत और सिद्धान्तों की चर्चा करते हुए लेखक ने प्रेक्षा-ध्यान के मुख्य अंगों की समीक्षा की है। प्रेक्षाध्यान किस प्रकार व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक रोगों की रोक-थाम में सहायक हो सकता है, इसको उपचार-विधि के रूप में समझाया गया है। अन्त में प्रशिक्षण की प्रक्रियाओं और उनके परिणामों की विवेचना की गई है।

मुनिश्री धर्मेश कुमार जी ने जीवन विज्ञान के जिज्ञासु विद्यार्थियों के लिये 'जीवन विज्ञान की रूपरेखा' नामक पुस्तक की रचना कर एक बहुत बड़ी कमी को पूरा किया है। इस विषय पर कई पुस्तकें उपलब्ध थी, किन्तु स्नातक एवं स्नातकोत्तर स्तर पर अध्ययन करने वाले विद्यार्थियों को नवीन विषय की क्रमबद्ध एवं व्यवस्थित सामग्री उपलब्ध नहीं हो पा रही थी। बहुत परिश्रम करके विषय से सम्बन्धित सामग्री का सकलन कर मुनिश्री धर्मेश कुमारजी ने शैक्षिक पाठ्यक्रम की आवश्यकता को पूरा किया है। सम्पूर्ण पुस्तक पढ़ने के बाद मैं यह मानता हूँ कि प्रस्तुत ग्रन्थ जीवन विज्ञान विषय का अध्ययन करने वाले विद्यार्थियों को निश्चित रूप में लाभान्वित करेगा। इसके साथ-साथ जो लोग जीवन विज्ञान को समझने के लिये उत्सुक रहते हैं वह भी यह समझ सकेंगे कि जीवन विज्ञान क्या है? विद्यार्थियों और जन-साधारण के लिये उपयोगी इस ग्रन्थ के निर्माण में मुनिश्री धर्मेश कुमारजी का परिश्रम निश्चय ही प्रेरणा के स्रोत के रूप में सभी को लाभान्वित करेगा, यह मेरा विश्वास है।

—डॉ० आर० के० ओझा

प्रोफेसर एवं अध्यक्ष,

जीवन विज्ञान विभाग, जै वि भा. स (मान्य विश्वविद्यालय)

प्रस्तुति

{ जीवन विज्ञान क्या है ? क्या यह जीव विज्ञान (Biology) ही है या उससे भिन्न ? अनेक प्रश्न सामने आये । मैंने भी अपने आपसे पूछा । प्रश्न की खोज प्रारम्भ हुई । उत्तर मिला । जीवन को समझने और जीवन-मूल्यों को विकसित करने की नई विद्या शाखा का नाम है—जीवन विज्ञान । गुरुदेव श्री तुलसी ने जीवन विज्ञान का बीज बपन किया । आचार्यश्री महाप्रज्ञ ने २८ दिसम्बर १९७८ को जीवन विज्ञान को मूर्त रूप दिया ।

इसमे है—अध्यात्म और विज्ञान का समन्वय । वचन से ही अध्यात्म, विज्ञान और ध्यान साधना के प्रति तीव्र अभिरुचि रही । पूज्य गुरुदेव श्री तुलसी एवं आचार्यश्री महाप्रज्ञ के अनुग्रह से जैन विश्व भारती संस्थान मान्य विश्वविद्यालय की स्थापना (२० मार्च १९९१) के प्रथम वर्ष से ही 'जीवन विज्ञान एवं प्रेक्षाध्यान' विभाग में अध्ययन का अवसर मिला । अध्ययन सामग्री की प्रचुरता के बावजूद विकीर्ण होने से विद्यार्थी वर्ग कठिनाई का अनुभव कर रहा था । समस्या के समाधान हेतु सामग्री का सकलन किया गया । द्वितीय वर्ष में अध्यापन का सौभाग्य भी मिला । अध्ययन, अन्वेषण, अध्यापन व लेखन के क्रम में सामग्री को व्यवस्थित रूप मिलता गया । इसकी निष्पत्ति है—प्रस्तुत ग्रन्थ ।

दूसरे शब्दों में जीवन विज्ञान मूल्यपरक शिक्षा का अभिनव प्रयोग है । प्रस्तुत ग्रन्थ के चार खण्ड हैं—१ जीवन विज्ञान का परिचय, २ जीवन विज्ञान की प्रविधि, ३. जीवन विज्ञान के मूल तत्त्व एवं उनका प्रशिक्षण और ४. जीवन विज्ञान का अनुप्रयोग ।

प्रथम खण्ड में मूल्यों की आवश्यकता और उसके विकास में जीवन विज्ञान की भूमिका को प्रस्तुत किया गया है । इसके अतिरिक्त जीवन विज्ञान के उद्भव एवं विकास तथा उसके स्वरूप पर चिंतन किया गया है । दूसरे खण्ड में जीवन विज्ञान की प्रविधि—अणुवृत्त एवं प्रेक्षाध्यान को विस्तार से समझाया गया है । तीसरे खण्ड में जीवन विज्ञान के तत्त्व—शरीर, श्वास, प्राण, मन, चित्त और भाव/लेश्या पर विस्तार से विमर्श करते हुए उनके प्रशिक्षण की प्रविधि—प्रेक्षा ध्यान पद्धति को प्रस्तुत किया गया है । अन्तिम खण्ड में जीवन विज्ञान का शिक्षा जगत् में किस प्रकार उपयोग किया गया है ? इस पर विचार किया गया है । इसमें शिक्षा जगत् की दृष्टि से इसके

दर्शन, स्वरूप, आधार आदि पर विमर्श किया है।

आभारोक्ति

प्रस्तुत कृति के प्रणयन में शताधिक कृतियों का उपयोग हुआ है। उन सभी कृतिकार, लेखकों के प्रति हार्दिक आभार प्रकट करता हूँ। अधिकांश आवश्यक कृतियों का उल्लेख विद्यार्थियों की सुविधा हेतु अध्याय के अन्त में कर दिया है।

गुरुदेव श्री तुलसी एव आचार्य श्री महाप्रज्ञ की दृष्टि, निर्देशन, अनुग्रह एव साहित्य इस कार्य की गति का आधार रहा है। महाश्रमण श्री मुदित कुमारजी, मुनिश्री सुखलालजी, मुनिश्री किशनलालजी, मुनिश्री महेन्द्रकुमारजी व मुनिश्री धनञ्जय कुमारजी के विचार व ग्रन्थों ने मेरा मार्ग प्रशस्त किया। विश्वविद्यालय के जीवन-विज्ञान विभाग के विद्यार्थी इस कार्य के निमित्त बने। विभाग के पूर्व विभागाध्यक्ष डा कृष्ण कुमार का महत्त्वपूर्ण योगदान है जिन्होंने मनोविज्ञान को गहराई तक समझने की दृष्टि विकसित की एव जीवन विज्ञान को आज के सदर्भ में प्रस्तुत करने का बीज वपन किया। वर्तमान विभागाध्यक्ष डा राजकुमार ओझा ने ग्रन्थ के संपादन में आद्योपान्त मार्ग दर्शन किया तथा “भूमिका” लिखकर ग्रन्थ की उपयोगिता प्रस्तुत की। विभाग के अन्य प्राध्यापकगण समणीश्री स्थितप्रज्ञा, समणीश्री मल्लिप्रज्ञा, डा जे पी एन मिश्रा, डा बी पी गौर के चिन्तन, मनन का भी समय-समय पर योग मिला। मुनिश्री दुलहराजजी के वात्सल्य एव प्रेरणा ने इस कार्य को गतिशील बनाया। मुनिश्री श्रीचन्दजी, मुनिश्री राजेन्द्र कुमारजी, मुनिश्री मानसजी, मुनिश्री जयकुमारजी का सतत आत्मीय भाव इस कार्य की निष्पत्ति में निमित्त बना। सबके प्रति कृतज्ञ भाव एव मंगल भावना।

इस ग्रन्थ में अनेक कमियाँ अनेक नवीन सभावनाएँ दोनों हैं। विषय की स्पष्टता और सदर्भ को सुस्पष्ट करने के लिए कुछ अशो का अनेक बार भी उल्लेख हुआ है। प्रस्तुत ग्रन्थ जीवन विज्ञान के स्नातक एव स्नातकोत्तर विद्यार्थी, जीवन विज्ञान-प्रशिक्षक, प्रेक्षा-प्रशिक्षक, अणुव्रत प्रचेता एव कार्यकर्ताओं की पाठ्य-सामग्री की आवश्यकता को पूरा करेगा। साथ-साथ जीवन मूल्यों के विकास हेतु कार्य करनेवाले शिक्षाशास्त्री, सामाजिक कार्यकर्ता एव अधिकारी वर्ग में भी एक नई दृष्टि व सोच पैदा कर सकेगा।

—मुनि धर्मेश

जीवन विज्ञान में अवदान

अणुव्रत अनुशास्ता तुलसी

आप राष्ट्र के महान् सन्त हैं। आपका चिन्तन साम्प्रदायिक सकीर्णता से सर्वथा मुक्त है। आपने सम्पूर्ण मानव जाति में जीवन मूल्य—चारित्रिक व नैतिक मूल्यों के उत्थान के लिए अणुव्रत आंदोलन का प्रवर्तन किया। अणुव्रत के माध्यम से आपने आदर्श मानव की परिकल्पना प्रस्तुत की। पर वह बने कैसे? इसकी प्रक्रिया के रूप में आपके निर्देशन में प्रेक्षाध्यान का विकास हुआ। आपने मानवीय स्वभाव के रूपान्तरण में अणुव्रत और प्रेक्षाध्यान का समन्वित प्रयोग किया। अच्छे परिणाम आये। आपने संस्कार निर्माण व मूल्यों के विकास के लिए विद्यार्थियों पर ध्यान केन्द्रित किया। आपके दिशा-दर्शन के इस समन्वित प्रक्रिया को विकसित कर 'जीवन विज्ञान' के रूप में शिक्षा जगत् में प्रस्तुत किया गया।

आपने इस भागीरथ कार्य में अपने साधु समाज को नियोजित किया। साथ-साथ अनेक संस्थाएँ जीवन विज्ञान के विकास के लिए सक्रिय हुईं—जीवन विज्ञान अकादमी—जैन विश्व भारती, जैन विश्व भारती संस्थान (मान्य विश्वविद्यालय), अणुव्रत विश्व भारती, अणुव्रत शिक्षक संसद आदि। आप जैन विश्व भारती, संस्थान के अनुशास्ता भी हैं।

प्रेक्षा प्रणेता आचार्य महाप्रज्ञ

अध्यात्म, धर्म-दर्शन, न्याय, व्याकरण, कोष, मनोविज्ञान, आयुर्वेद, समाजशास्त्र आदि विषयों के तलस्पर्शी अध्ययन तथा आध्यात्मिक अभ्यास द्वारा जैन योग व वैज्ञानिक पद्धति "प्रेक्षाध्यान" का आपने आविष्कार किया। आपने इसके साथ "जीवन विज्ञान" के रूप में नवीन शिक्षा पद्धति का आविष्कार किया जो शिक्षा जगत् में एक अमूल्य अवदान है तथा समाजिक समस्याओं का समाधान भी है।

आप भूर्धन्य प्रवक्ता, साहित्यकार, कवि, योगी तथा दार्शनिक हैं। हिन्दी, संस्कृत, प्राकृत, राजस्थानी, गुजराती आदि विविध भारतीय भाषाओं पर आपका पूर्ण अधिकार है। आपने विविध विषयों पर सैकड़ों ग्रन्थ लिखे हैं। 'जीवन विज्ञान' पर भी अनेक मौलिक ग्रन्थों की रचना की है। आपका प्रेक्षा-साहित्य व अणुव्रत साहित्य नई दृष्टि प्रदान करनेवाला है। इस साहित्य के माध्यम से आपने समसामयिक समस्याओं का सटीक समाधान प्रस्तुत किया है।

प्रेक्षा प्राध्यापक मुनि किशनलाल

जीवन विज्ञान को सैद्धान्तिक और प्रायोगिक दोनों स्तरों पर प्रतिष्ठित करने में आपका महत्त्वपूर्ण योगदान है। जीवन विज्ञान की कक्षा १ से १० तक पाठ्यपुस्तकों के निर्माण में आपने दृढ़ निष्ठा और धैर्य से कार्य किया है। आपके साथ श्री शुभकरण सुराणा ने भी इसमें अपना महत्त्वपूर्ण योगदान दिया है। शिक्षकों, प्राचार्यों और शिक्षा विदों और शिक्षा सेवियों को जीवन विज्ञान का प्रशिक्षण देने में आपका अहर्निश प्रयत्न रहा है। आपकी योग और अध्यात्म से सबद्ध अनेक कृतियाँ प्रकाश में आई हैं और आध्यात्मिक प्रशिक्षण के शिविरो की समायोजना में भी आपका श्रम मुखरित हुआ है। अणुव्रत अनुशास्ता तुलसी द्वारा प्रदत्त 'प्रेक्षा प्राध्यापक' अलंकरण आपके इसी कर्तृत्व का मूल्यांकन है।

प्रेक्षा प्राध्यापक मुनि महेन्द्र कुमार

बम्बई विश्वविद्यालय से सन् १९५७ में भौतिक विज्ञान से स्नातक उपाधि अर्जित करने वाले मुनि महेन्द्रकुमार सप्रति जैन विश्व भारती, संस्थान (मान्य विश्वविद्यालय) के मानद प्रोफेसर हैं। अध्यात्म और विज्ञान के समन्वयक हैं। प्रेक्षाध्यान का वैज्ञानिक दृष्टि से प्रस्तुतीकरण, प्रेक्षा-पुष्पो के संपादन एवं निर्माण में आपका कर्तृत्व सदा प्रभावी रहा है। आपके साथ श्री जेठाभाई जवेरी का भी इस कार्य में महत्त्वपूर्ण योग रहा। दर्शन व विज्ञान तथा अध्यात्म विज्ञान की समन्वयपरक अनेक कृतियों का निर्माण आपकी साहित्यिक प्रतिभा के साक्ष्य हैं। शिविर समायोजन, संचालन तथा जीवन विज्ञान स्नातक एवं स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम निर्माण में आपकी महत्त्वपूर्ण भूमिका रही है। अणुव्रत अनुशास्ता श्री तुलसी द्वारा प्रदत्त 'प्रेक्षा प्राध्यापक' अलंकरण आपके इसी कर्तृत्व का मूल्यांकन है।

अनुक्रम

आशीर्वाचन	iii
भूमिका	v-vi
प्रस्तुति	vii-viii
जीवन विज्ञान मे योगदान	ix-x

प्रथम खण्ड

जीवन विज्ञान का परिचय

(Introduction to Jeevan vigyan)

- | | |
|--|-------|
| १. भारतीय सस्कृति और जीवन विज्ञान की उपयोगिता
(Indian Culture and utility of Jeevan vigyan) | २-३० |
| २. जीवन विज्ञान : उद्भव और विकास
(Jeevan vigyan : Origin and Development) | ३१-५६ |

द्वितीय खण्ड

जीवन विज्ञान की प्रविधि

(Methodology of Jeevan vigyan)

- | | |
|---------------------------------------|---------|
| ३. अणुव्रत (Anuvrat) | ५८-१०९ |
| ४. प्रेक्षाध्यान (Preksha Meditation) | ११०-१५२ |

तृतीय खण्ड

जीवन विज्ञान के मूल तत्त्व एवं उनका प्रशिक्षण

(Fundamentals of Jeevan Vigyan and Their Training)

- | | |
|--------------------------------|---------|
| ५. शरीर और शारीरिक प्रशिक्षण | १५४-२१८ |
| ६. श्वास और प्राण का प्रशिक्षण | २१९-२५६ |
| ७. मन और मानसिक प्रशिक्षण | २५७-३१५ |
| ८. चित्त और चैतसिक प्रशिक्षण | ३१६-३६३ |
| ९. भाव और भावात्मक प्रशिक्षण | ३६४-४११ |

चतुर्थ खण्ड

जीवन विज्ञान का अनुप्रयोग

(Application of Science of living)

- | | |
|--|---------|
| १०. शिक्षा मे जीवन विज्ञान
(Jeevan vigyan in Education) | ४१४-४६२ |
|--|---------|

विषयानुक्रम

१. भारतीय संस्कृति और जीवन विज्ञान की उपयोगिता २-३०

(१) भारतीय संस्कृति : सांस्कृतिक संकट ३, सांस्कृतिक संकट का उपचार ५, स्वस्थ और सतुलित संस्कृति ६, सांस्कृतिक स्थायित्व ६, अध्यात्म और योग ७, संस्कृति और अहिंसा ८, संस्कृति का प्रशिक्षण एवं शिक्षा ९

(२) जीवन विज्ञान की वैज्ञानिकता : जीवन में उपयोगिता ११, व्यक्तित्व विकास में जीवन विज्ञान १२, शिक्षा में जीवन विज्ञान १३, प्रशासन में जीवन विज्ञान १६, चिकित्सा में जीवन विज्ञान १८, सामाजिक जीवन में जीवन विज्ञान २२, उद्योग में जीवन विज्ञान २७, सारांश २८, सहायक सामग्री २९

२ जीवन विज्ञान - उद्भव और विकास ३१-५६

(१) ऐतिहासिक पृष्ठभूमि ३२, अणुव्रत आंदोलन . प्रथम चरण ३२, शिक्षा जगत् और अणुव्रत ३३, प्रेक्षाध्यान : ब्रूसरा चरण ३४, अध्यापक-प्रशिक्षण-शिविर ३५, जीवन विज्ञान : एक सार्थक शब्द ३५, जीवन विज्ञान का नामकरण ३६

(२) जीवन विज्ञान का स्वरूप ३७, जीवन विज्ञान . नई विद्या शाखा ३८, जीवन विज्ञान : समन्वित पद्धति ३८, जीवन विज्ञान : नियमों की खोज ३९, जीवन विज्ञान का हृदय ३९, जीवन विज्ञान की परिभाषा ४०

(३) जीवन विज्ञान : दृष्टिकोण, लक्ष्य एवं उद्देश्य ४१, दृष्टिकोण ४२, लक्ष्य एवं उद्देश्य ४२

(४) जीवन विज्ञान और जीवन के अंग ४३, जीवन क्या है ? ४३, शरीर ४४, श्वास ४५, प्राण ४५, मन ४६, चित्त ४७, भाव : लेभ्या : आभामण्डल ४७, कर्म ४८

(५) जीवन विज्ञान : बहुआयामी शिक्षा प्रणाली ४९, जीवन विज्ञान और शरीर शास्त्र ४९, जीवन विज्ञान और

योगशास्त्र ५०, जीवन विज्ञान और आयुर्विज्ञान ५०, जीवन विज्ञान और मनोविज्ञान ५१, जीवन विज्ञान और समाज शास्त्र ५१, जीवन विज्ञान और कर्म सिद्धान्त ५२, अध्यात्म और विज्ञान ५३, पर्यावरण विज्ञान और जीवन विज्ञान ५४, सारांश ५५, सहायक सामग्री ५५,

३. अणुव्रत

५८-१०९

(१) अणुव्रत आंदोलन : ऐतिहासिक पृष्ठभूमि ५९, तत्कालीन सामाजिक राजनैतिक स्थिति ५९, अणुव्रत आंदोलन का सूत्रपात एवं विकास ६१, पहला अधिवेशन ६१, सघ से आंदोलन ६३, विकास यात्रा के चार चरण ६३, महत्त्व एवं प्रासंगिकता ६४, आंदोलन के प्रवर्तक . आचार्य तुलसी ६७, महान् अनुष्ठान : महान् प्रयत्न ६९, सहयोगी संस्थान ७०

(२) व्रत का स्वरूप ७३, व्रत का महत्त्व ७३, व्रत भंग का निषेध ७४, व्रत : उपयोगिता ७४, व्रत और भगवान् महावीर ७५, श्रावक की आचार-संहिता ७६

(३) अणुव्रत आंदोलन : दार्शनिक पृष्ठभूमि ७८, व्यक्ति और समाज ७८, स्वार्थ सयम और अध्यात्म ७९, समाज परिवर्तन की अक्षमता ८०, आध्यात्मिकता क्यों ८०, अध्यात्म का व्यावहारिक रूप ८१, सयम का अर्थ ८२

(४) अणुव्रत आंदोलन : वर्तमान स्वरूप ८२, अर्थ एवं परिभाषा ८३, प्रकृति एवं स्वरूप ८४, निदेशक तत्त्व, लक्ष्य एवं आचार-संहिता ८८, स्वस्थ समाज संरचना ९०, अणुव्रत का कार्य-क्षेत्र ९४, समीक्षा एवं सीमाएं ९७, सारांश १०७, सहायक सामग्री १०८

४. प्रेक्षाध्यान

११०-१५२

(१) प्रेक्षाध्यान के मूलस्रोत १११, महावीर की साधना ११३, स्वरूप परिवर्तन ११३, प्रेक्षाध्यान का अभ्युदय ११५, अर्वाचीन स्रोत ११५, शरीर प्रेक्षा का आधार ११६, चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा का आधार ११६, लेश्या ध्यान का आधार ११७, अप्रमाद केन्द्र ११७, अनुप्रेक्षा ११८, लचीलापन ११८, विज्ञान का उपयोग ११९, मन्त्रदाता ११९

(२) प्रेक्षाध्यान . आध्यात्मिक आधार १२०, हमारा द्वन्द्वात्मक अस्तित्व १२०, अभ्यवसाय तत्र १२०, क्रिया तत्र १२१

✓(३) प्रेक्षाध्यान : स्वरूप १२१, अर्थ-व्यजना १२२, ध्येय एव प्रयोजन १२४, उपसपदा १२५, उपसपदा की चर्या १२६, आसन १२९, प्राणायाम १२९, मुद्रा १२९, अर्हम् और महाप्राण ध्वनि १३०, कायोत्सर्ग १३५, अन्तर्यात्रा १३६, श्वास प्रेक्षा १३७, शरीर प्रेक्षा १३९, चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा १४२, लेश्या ध्यान १४४, अनुप्रेक्षा १४६, भावना १४६, विचार प्रेक्षा १४७

(४) प्रेक्षाध्यान : निष्पत्ति १४९, अन्तःकरण का परिवर्तन १४९, मानसिक सतुलन १४९, आध्यात्मिकता १४९, सारांश १५०, सहायक सामग्री १५१

५ शरीर और शारीरिक प्रशिक्षण १५४-२१८

(१) शरीर : वैज्ञानिक दृष्टिकोण १५५, आध्यात्मिक दृष्टिकोण १६३;

(२) योगासन : वैज्ञानिक दृष्टिकोण १६९, आध्यात्मिक दृष्टिकोण १७२, आसन प्रयोजन १७६;

(३) कायोत्सर्ग : वैज्ञानिक दृष्टिकोण १८३, आध्यात्मिक दृष्टिकोण १९५, प्रयोजन २०१, निष्पत्ति २०५;

(४) शरीर प्रेक्षा : आध्यात्मिक आधार २१०, प्रयोजन २१४, निष्पत्तिया २१४; सारांश २१६, सहायक सामग्री २१७

६. श्वास और प्राण का प्रशिक्षण २१९-२५६

(१) प्राण : वैज्ञानिक दृष्टिकोण २२०, आध्यात्मिक दृष्टिकोण २२३,

(२) प्राणायाम : प्रयोजन २३०, आध्यात्मिक दृष्टिकोण २३१;

✓(३) अन्तर्यात्रा २३४ : प्रयोजन २३५, आध्यात्मिक स्वरूप २३५, वैज्ञानिक दृष्टिकोण २३७, परिणाम २३७;

(४) श्वास : वैज्ञानिक दृष्टिकोण २३८, आध्यात्मिक दृष्टिकोण २४३;

(५) श्वास प्रेक्षा : प्रकार ३४९, प्रयोजन २५१, निष्पत्तिया २५२; सारांश २५४, सहायक सामग्री २५५

७. मन और मानसिक प्रशिक्षण २५७-३१५

(१) मन २५८, मन का स्वरूप २६२, मन की अवस्थाएँ २६६, मानसिक विकास २६८;

(२) मन और जीवन विज्ञान के तत्त्व—मन और आत्मा

२७२, मन और कर्म २७३, मन और संवेग/वृत्ति
२७३, मन और प्राण २७४, मन और श्वास २७४,
मन और शरीर २७४;

(३) मन की समस्या, मन की शक्ति २७५, मन की शान्ति
२७७, मन की समस्या २७८,

(४) मानसिक स्वास्थ्य २८१, मनोदशा कैसे बदले २८४,
मन का कायाकल्प २८६;

(५) मन का अनुशासन २८७, इच्छा का अनुशासन २८८,
आहार का अनुशासन २८९ इन्द्रिय का अनुशासन
२८९, श्वास का अनुशासन २९०, शरीर का अनुशासन
२९०, वाणी का अनुशासन २९०, मन का अनुशासन
२९१, मन का विलय;

(६) अनुप्रेक्षा २९२, वैज्ञानिक आधार २९२, आध्यात्मिक
दृष्टिकोण २९७, प्रयोजन ३०३, निष्पत्तियां ३०७;
सारांश ३१३, सहायक सामग्री ३१४

८. चित्त और चैतनसिक प्रशिक्षण

३१६-३६३

(१) चित्त और मन में अन्तर ३१७;

(२) मनोविज्ञान में चेतना या मन ३१९, मन एवं इसकी
कार्य प्रणाली ३२०;

(३) चेतना के स्तर एवं चित्त ३२३;

(४) मनोविज्ञान एवं जीवन विज्ञान ३२४;

(५) समाधि का महत्त्व ३२६, स्वरूप ३२७;

(६) समाधि की अवस्था ३२९, समाधि के विघ्न ३३१,
समाधि की प्रक्रिया ३३५;

(७) समाधि एवं चित्त शुद्धि ३३८, चित्त शुद्धि ३३९;
चित्त शुद्धि और प्रेक्षाध्यान ३४१;

(८) चैतन्य केंद्र प्रेक्षा—वैज्ञानिक दृष्टिकोण ३४३;
आध्यात्मिक स्वरूप ३४९, प्रयोजन ३५६, निष्पत्तियां
३५८; सारांश ३६०, सहायक सामग्री ३६२

९. भाव और भावात्मक प्रशिक्षण

३६४-४११

(१) भाव और मनोविज्ञान ३६५;

- (२) लेश्या और भाव ३६६, चेतना : तीन स्तर ३६७, चेतना स्तर का निर्माण ३६८;
- (३) लेश्या सिद्धांत ऐतिहासिक अवलोकन ३६९, लेश्या शब्द मीमांसा ३७०, लेश्या की परिभाषा ३७०, लेश्या के प्रकार ३७१, लेश्या उपयोगिता ३७२;
- (४) लेश्या और आभामण्डल ३७४, आभामण्डल व्यक्तित्व की पहचान ३७५, आभामण्डल विज्ञान का मत ३७६, आभामण्डल उपयोगिता ३७७, आभामण्डल स्वभाव-परिवर्तन ३७९, आभामण्डल चेतना का जागरण ३७९;
- (५) लेश्या ध्यान, वैज्ञानिक दृष्टिकोण ३८२, आध्यात्मिक दृष्टिकोण ३९२, प्रयोजन ३९७, निष्पत्तियाँ ४०५, सारांश ४०८, सहायक सामग्री ४१०

१० शिक्षा में जीवन विज्ञान

४१४-४६२

- (१) आवश्यकता और महत्त्व ४१७, आधुनिक जीवन शैली की समस्याएँ ४१७, समस्याओं के कारण ४१८, वर्तमान शिक्षा प्रणाली असंतुलन की समस्या ४१९, वर्तमान शिक्षा अछूरी प्रक्रिया ४२०, शिक्षा की समस्याएँ जीवन विज्ञान का दृष्टिकोण ४२०, शिक्षा के पूरक की खोज ४२१, जीवन विज्ञान एक समाधान ४२४, जीवन विज्ञान का योगदान ४२६,
- (२) जीवन विज्ञान एक समाहारक और गतिशील दर्शन ४२७, समाहारक दर्शन ४२९, पाठ्यक्रम और समाहारक दर्शन ४३१,
- (३) जीवन विज्ञान : शिक्षा दर्शन ४३२, शिक्षा शास्त्रियों की आकांक्षा ४३२, भावात्मक विकास एवं मनोविज्ञान ४३३, भावात्मक विकास एवं विज्ञान ४३४, जीवन विज्ञान का स्वरूप ४३५, सर्वाङ्गीण विकास ४३५, आधार . प्रायोगिक अभ्यास ४३७, प्रायोगिक प्रशिक्षण ४३७, मूल्यों की प्रतिष्ठा ४३८, कार्यविधि ४३९ ।
- (४) जीवन विज्ञान : शिक्षा के तत्त्व (Elements of education), मुख्य उद्देश्य ४४२, केन्द्रीय विषय वस्तु (Core content) ४४३, पारस्परिक प्रविधियाँ ४५१, मूल्यांकन ४५४, सारांश ४५७, सहायक सामग्री ४६१,

तालिका-अनुक्रम

१. प्रेक्षाध्यान सिद्धान्त और मूल स्रोत	११२
२ योगासन • सिद्धान्त और मूल स्रोत	१७०
३. कायोत्सर्ग सिद्धान्त और मूल स्रोत	१९४
४. शरीर प्रेक्षा • सिद्धान्त और मूल स्रोत	२११
५ प्राणायाम सिद्धान्त	२३१
६ अन्तर्यामि सिद्धान्त	२३४
७ श्वास प्रेक्षा सिद्धान्त और मूल स्रोत	२४०
८ अनुप्रेक्षा और भावना सिद्धान्त और मूल स्रोत	२९४
९ चित्त और मन में अन्तर	३१८
१० चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा सिद्धान्त और मूल स्रोत	३४४
११ लेश्या ध्यान सिद्धान्त और मूल स्रोत	३८१
१२. जीवन क्षेत्र एवं मूल्य	४१६
१३ जीवन विज्ञान का समन्वित दर्शन	४२८
१४. भाव, व्यक्तित्व एवं परिणाम	४३४
१५ सर्वाङ्गीण व्यक्तित्व का विकास	४३६
१६. जीवन विज्ञान और मूल्यों की प्रतिष्ठा	४३८
१७. अणुव्रत, प्रेक्षाध्यान और जीवन विज्ञान	४४१
१८ जीवन विज्ञान की विषय वस्तु	४४२

प्रथम खण्ड

जीवन विज्ञान का परिचय

(Introduction to Jeevan Vigyan)

अध्याय-१

भारतीय संस्कृति और जीवन विज्ञान की उपयोगिता (Indian Culture and Utility of Jeevan Vigyan)

रूपरेखा

१. सांस्कृतिक संकट (Cultural Crisis)
२. सांस्कृतिक संकट का उपचार (Prevention of Culture Crisis)
३. स्वस्थ और सतुलित संस्कृति (Balanced and Healthy Culture)
४. संस्कृति का स्थायित्व (Stability of Culture)
५. अध्यात्म और योग (Spirituality and Yoga)
६. संस्कृति और अहिंसा (Culture and Non-violence)
७. संस्कृति का प्रशिक्षण एवं शिक्षा (Training and Education of Culture)
८. व्यक्तित्व-विकास में जीवन विज्ञान (Jeevan Vigyan in Personality-Development)
९. शिक्षा में जीवन विज्ञान (Jeevan Vigyan in Education)
१०. प्रशासन में जीवन विज्ञान (Jeevan Vigyan in Administration)
११. चिकित्सा-विज्ञान में जीवन विज्ञान (Jeevan Vigyan in Medical Science)
१२. सामाजिक जीवन में जीवन विज्ञान (Jeevan vigyan in Social Life)
१३. उद्योग में जीवन विज्ञान (Jeevan Vigyan in Industry)
१४. सारांश (Summary)
१५. सहायक पठनीय सामग्री (Reference Books)
१६. अभ्यासार्थ प्रश्न (Questions)

१. भारतीय संस्कृति एवं जीवन विज्ञान की उपयोगिता

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्यश्री तुलसी कहते हैं “किसी भी राष्ट्र के अस्तित्व का मौलिक आधार उसकी भौगोलिक सीमाएँ नहीं अपितु उसकी संस्कृति है। संस्कृति से कटकर किसी भी राष्ट्र को परिभाषित नहीं किया जा सकता। संस्कृति एक प्रवाह है। वह चलता रहे तब तक ठीक है। गति रुकने का अर्थ है उसकी मृत्यु, फिर दुर्गन्ध के अतिरिक्त कुछ मिलने का नहीं।” यह सत्य है कि विश्व के मानचित्र पर अनेक संस्कृतियों का उदय हुआ और अनेक संस्कृतियाँ अस्त हो गईं। पर भारतीय संस्कृति अमिट है। विगत पाँच हजार वर्षों में अनेक उतार-चढ़ावों के बाद भी यह अक्षुण्ण रही। इस संस्कृति की सरिता निरन्तर प्रवाहित होती रही है। निरन्तरता इसकी विलक्षणता है। इस विलक्षणता की पृष्ठभूमि में शाश्वत मूल्यों का हाथ है। वे शाश्वत मूल्य हैं—अध्यात्म, अहिंसा, समन्वय, सहिष्णुता आदि। ये शाश्वत मूल्य आज भी उतने ही प्रासंगिक हैं, जितने अतीत में थे। वर्तमान काल अनेक संस्कृतियों का सक्रमण काल है। इसमें भारतीय संस्कृति की अक्षुण्णता के लिए इन मूल्यों को नई पीढ़ी को हस्तान्तरित करना अत्यन्त आवश्यक है। इस दिशा में जीवन विज्ञान का प्रशिक्षण शिक्षा जगत् में एक अभिनव और विनम्र प्रयास है।

१. सांस्कृतिक संकट (Cultural Crisis)

आज का जनमानस सांस्कृतिक संकट के दौर से गुजर रहा है। इसके अनेक कारण हैं। सांस्कृतिक संकट तब खड़ा होता है जब राष्ट्रीय चरित्र में गिरावट आती है। व्यक्तिगत स्वतंत्रता और व्यवस्था के बीच का सतुलन टूट जाता है। अनेक अन्तर्विरोधों के बीच सामंजस्य और सतुलन नहीं हो पाता। अधिकार बोध का प्राबल्य एवं शक्ति के अधिकतम संग्रह की बलवती भावना बढ़ती है।

संस्कृति का विकास कूठित हो रहा है। इसके कारण हैं—

१. एक बूढ़ एक सागर, स समणी कुसुमप्रज्ञा

प्र. जैन विश्व भारती, लाडनू (राज)

२. एक बूढ़ एक सागर, पृ. १४२०

- शिक्षा के दृष्टिकोण का विपर्यास
- दूसरों के महत्वाकन की दास्यपूर्ण मनोवृत्ति
- पद्धतों की रूढ़वादिता, समयानुकूल परिवर्तन की उपेक्षा
- गुरुकुल प्रणाली का उच्छेद

व्यक्तिगत स्वतंत्रता और व्यवस्थागत नियंत्रण का सतुलन आवश्यक है। शासन, अनुशासन और आत्मानुशासन ये तीनों समाज के लिए आवश्यक हैं। आत्मानुशासन के न रहने से स्वतन्त्रता पागलपन और अपराध है।^१

संस्कृति के सक्रमण काल में परिवार, नारी एवं बालक को गौण कर दिया गया है जिसका परिणाम स्नेह की जगह विद्रोह है। अनेक अन्तर्विरोधी मूल्यों में सामञ्जस्य संस्कृति की स्वस्थता के लिए आवश्यक हैं। डा. हरद्वारी लाल शर्मा के अनुसार “माता से अनेक मूल्य प्राप्त होते हैं—स्नेह, माधुर्य, सहानुभूति, दया, करुणा, सौंदर्य, प्रेम, सहयोग, सहकार” श्रद्धा, मार्दव आदि। इसी प्रकार पिता से भी अनेक मूल्य प्राप्त होते हैं—न्याय, समता, स्वतंत्रता, वीरता, श्रम-शीलता, दण्ड के लिए आवश्यक कठोरता, सघर्ष के लिए सत्य, साहस, धैर्य आदि। स्वस्थ, सतुलित और समन्वित मानव जीवन में इन दोनों प्रकार के मूल्यों में भी समन्वय सतुलन होना अपेक्षित है। ऐसा नहीं हो रहा है। यह आज हमारे सांस्कृतिक विप्लव का कारण है।^१

आज अधिकार-बोध की प्रबलता बढ़ती जा रही है। त्याग, भावना एवं कर्तव्य-बोध दुर्बल हो रहे हैं। इसका परिणाम है—सांस्कृतिक सघर्ष। इसी पृष्ठभूमि में है—राजनीति। इसने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में हस्तक्षेप किया है। राजनीति ने अधिकार-बोध को जन्म दिया है। इसने कर्तव्य-बोध को दुर्बल बना दिया। “अधिकार-बोध के साथ पैदा होते हैं—समानता, स्वतंत्रता, स्पर्धा, असहिष्णुता, व्यक्तिगत सम्मान की कमी, गंभीर धार्मिक अनुभूति का विरोध, ऐहिकता का प्राबल्य, सघर्ष के लिए तत्परता और तैयारी। इस अधिकार-बोध की प्रचुरता से पुराने मूल्य छुधला गए हैं। तप, त्याग, वैराग्य, अनासक्ति, सौहार्द, सहज स्नेह, श्रद्धा और विश्वास आदि शाश्वत मूल्यों पर विचार, तर्क, वैज्ञानिकता, बौद्धिकता, सदेह आदि हावी हो रहे हैं। इन सबके परिणामस्वरूप बाहर से भी अधिक हमारे अन्दर आधिया उठ रही है, अघेरा छा रहा है, सघर्ष की लपटें उठ रही हैं।”^२

१. संस्कृति विज्ञान की रूपरेखा

२. संस्कृति विज्ञान की रूपरेखा, २३०

३. संस्कृति विज्ञान की रूपरेखा, ३३९

२. सांस्कृतिक संकट का उपचार (Prevention of Cultural Crisis)

सांस्कृतिक संघर्ष एव संकट का उपचार राष्ट्रीय चरित्र के उन्नयन में है। शासन, अनुशासन और आत्मानुशासन के समन्वय में है। अन्तर्विरोधी मूल्यों के सामंजस्य एव समायोजन में निहित है। अधिकार-बोध के साथ कर्त्तव्य-बोध एव त्याग भावना को जगाने में है। शक्ति पर अक्रुश लगाने वाली नैतिक चेतना को विकसित करने में है। आज इसी आदर्श और उद्देश्य की जानकारी स्पष्ट नहीं है। अतः अनवरत स्वार्थों का संघर्ष चल रहा है। यह तब तक रुक नहीं सकता जब तक कोई रचनात्मक राह नहीं सूझती।”

प्रसिद्ध साहित्यकार श्री जैनेन्द्रकुमार के अनुसार—“मानव सबधों को लेकर सस्कृति बनती है। इन सबधों में जब हिंसा आती है तभी विकृति आती है और सस्कृति के लिए संकट उपस्थित होता है। इन्हीं के शब्दों में इसका उपचार है—आदमी का आदमी पर प्रहार न हो, दबाव न हो, असम्मान न हो, बल्कि हर दो के बीच सहानुभूति, सम्मान और सहयोग का संबंध हो, हर दो पड़ोसी भाई-चारा रखें, अर्थ संबंध सहकार के आधार पर हो, समाज स्वैच्छिक सहयोग पर बने और व्यक्तित्व की निजता को अवसर और अवकाश हो—ये सस्कृति की आवश्यकता और लक्षण हैं।”

शक्ति पर रोक लगाने वाली शक्ति मानव की स्वयं की नैतिक चेतना है। उचित-अनुचित का विवेक, धर्म चेतना से उत्पन्न पुण्य-पाप का बोध, मनुष्य-मनुष्य के प्रति सवेदनशीलता और प्राणी-मात्र में आध्यात्मिक अनुभूति—ये सब मिलकर शक्ति पर नियमन करते हैं। आज सांस्कृतिक सतुलन के लिए नैतिक व आध्यात्मिक मूल्यों की पुनर्स्थापना एव प्रशिक्षण आवश्यक हैं।

सस्कृति का चरम प्रयोजन बहुमुखी समायोजन होता है। परिस्थिति, मनस्थिति व वस्तुस्थिति के साथ सफल समायोजन से तृप्ति, तुष्टि, सुख-शांति, उत्साह और आनन्द की वृद्धि होती है। सृजनात्मक प्रयासों के लिए अवकाश का परिवेश बनता है। सांस्कृतिक संकट का उपचार मात्र अधिकार-बोध नहीं कर सकता। इसके लिए आवश्यक है, महानजनों का त्याग, तप, बलिदान और आचार। “सांस्कृतिक पतन के युग में धन, अधिकार शक्ति व प्रभुत्व को ही महान् होने का आधार मान लिया जाता है। यहाँ अभिनेता, राजनेता, बलवान, धनवान अधिकारी और प्रभु लोगों को महान् माना जाता है। इस मिथ्या अभिनिवेश से समाज और राष्ट्र के पतन से पहले ही

१ सस्कृति विज्ञान की रूपरेखा २३५

२ शिक्षा और सस्कृति जैनेन्द्र कुमार ८४-८५

उसकी सांस्कृतिक मूल्यों की चेतना का पतन हो जाता है। यथार्थ में महान् वह है जो अहंकार, जड़ता, अन्धता, कषाय आदि पाशविक बंधनों से मुक्त होता है।”

३. स्वस्थ और संतुलित संस्कृति (Healthy and Balanced Culture)

(अणुव्रत अनुशास्ता आचार्यश्री तुलसी के अनुसार—“वह संस्कृति सफल होती है जो कर्तव्यनिष्ठ व्यक्तियों को जन्म देती है”) कोई भी देश अपनी संस्कृति, सभ्यता, कला और राष्ट्रीय अखंडता की सुरक्षा सतों और ऋषि महर्षियों के बल पर ही करता है।^१

संस्कृति की प्रक्रिया का पहला मानक है कि समष्टि ने अपने समूह में कितने श्रेष्ठजनों को पैदा किया है जो इतरजनों के लिए मूल्यों के प्रमाणित मानदण्डों की स्थापना, मात्र विचारों से नहीं जीकर करते हैं।

संस्कृति का स्वस्थ स्वरूप मात्र महानजन या श्रेष्ठजन से ही नहीं बनता। वह इतरजनों से भी बनता है। इसलिए अपेक्षा है कि समाज में ऐसे वृद्धजन भी हों जो सहज आदर्शवादी हों। ऐसी युवतियाँ हों जो जीवन के महामूल्यों की रक्षा के लिए कष्ट सह सकती हों। ऐसे किशोर-किशोरिया हों जो सब प्रकार से संतुलित जीवन स्वीकार करने के लिए तत्पर हों। ऐसे अनेक व्यक्ति हों जो स्वार्थ त्यागकर निःस्वार्थ सेवा के लिए तत्पर हों एवं सेवा करते हों। कुछ लोग ऐसे भी हों जो सकीर्णता के दायरे से मुक्त होकर विराट् एवं व्यापक चेतना से युक्त हों तथा सर्वहित की बात सोचते हों एवं करते हों। नितान्त स्वायत्तता स्वस्थ सामाजिकता एवं संस्कृति की विरोधी है। वर्तमान चुनावी संस्कृति जन-सेवा के छल से निपट लोचुपता को छिपाए रहती है। यह स्वस्थ लोक-जीवन का लक्षण नहीं है।^२

४. सांस्कृतिक स्थायित्व (Stability of Culture)

भारतीय संस्कृति की निरन्तरता का रहस्य क्या है? इसका रहस्य सुख-सुविधा के अम्बार में नहीं है। इसका रहस्य है—सुख-सुविधा एवं शांति के समन्वय में। आध्यात्म के जागरण में।

प्रगतिशील संस्कृति प्रतिभाओं को प्रोत्साहित करती है। वह उद्यम, श्रम, उत्साह आदि गुणों को बढ़ावा देती है। आलस्य, दरिद्रता आदि अच्छी संस्कृति के लक्षण नहीं होते। संस्कृति के साथ सभ्यता का विस्तार होता है। सभ्यता का अर्थ है—सुख-सुविधाओं का विकास।^३

१ एक वृद्ध - एक सागर, पृष्ठ १४२२

२. संस्कृति विज्ञान की रूपरेखा

३. संस्कृति विज्ञान की रूपरेखा

समाज की विकसित सस्कृति में मात्र सुख का ही स्थान नहीं है। वहाँ शांति का भी स्थान होता है केवल सुखवादी सस्कृति और केवल शांति की सस्कृति दोनों अधिक टिकाऊ एव स्थायी नहीं हो सकती तथा नष्ट हो जाती है। अशान्त मन सुख-भोग नहीं सकता। यह एक वैज्ञानिक तथ्य है। स्वस्थ भावनाशीलता के बिना शांति की अनुभूति नहीं हो सकती। भावना-शून्यता या अतिभावुकता दोनों से ही हृदय का सतुलन बिगड़ जाता है भावनात्मक सतुलन के लिए आत्मानुशासन जरूरी है। डॉ० राधाकृष्णन के अनुसार—“मानव जाति को अगर कोई चीज गरिमा प्रदान कर सकती है, तो वह है उसका आध्यात्मिक प्रयास। कोई भी सस्कृति तब तक चिर स्थायी नहीं हो सकती जब तक वह इस आध्यात्मिक प्रयास का समर्थन नहीं करती।”^{११}

अणुव्रत अनुशास्ता श्री तुलसी के अनुसार कोई भी सस्कृति अपनी शुद्ध आचार परम्परा के आधार पर ही उज्जीवित रहती है। मेरे विचार में सस्कृति एक ही है और वह है आध्यात्मिक सस्कृति। मजबूत सस्कृति की छाया में पलनेवाली सभ्यता ही टिकाऊ बनती है।^{१२}

स्वामी विवेकानन्द ने उद्घोष किया—“भारत राष्ट्र मर नहीं सकता, वह अमर है और उस समय तक अमर रहेगा जब तक कि अनेक लोग आध्यात्मिकता को नहीं छोड़ देंगे।”^{१३}

५. अध्यात्म और योग (Sprituality and yoga)

भारतीय सस्कृति की प्रधान विशेषता है—इस प्रकार के नियम एव जीवनक्रम का निर्माण जिससे शारीरिक, मानसिक व आत्मिक शक्ति का विकास होता है। सर्वांगीण विकास होता है। इसी का परिणाम है—समग्र योग एव ध्यान साधना की पद्धतियाँ। “शारीरिक, मानसिक व आत्मिक विकास की ऐसी व्यवस्था अन्यत्र कहीं नहीं पायी जाती। इस प्रकार प्राचीन भारत ने शारीरिक शक्ति के विकास की ऐसी योजना बनाई थी जिससे मानसिक उत्थान और आत्म-विकास में भी स्वतः काफी सहायता मिल सकती है। शारीरिक विकास की ऐसी व्यवस्था ससार के अन्य किसी देश की सस्कृति में नहीं पाई जाती। यह भारतीय सस्कृति की पहली विशेषता है।”^{१४}

११ हमारी सस्कृति, डा० राधाकृष्णन

१२ एक बूढ़ एक सागर, पृ. १४२२

१३ भारतीय सस्कृति का विकास

१४ विश्व धर्म दर्शन, ४००

कार्ल गुस्ताव युग, विश्लेषणात्मक मनोवैज्ञानिक के अनुसार—‘योग’ आज के विश्व की गभीरतम समस्या के हल के लिए आवश्यक एवं उपयोगी है। योग में विज्ञान तथा धर्म का संयोग है, जो आज की यूरोपियन मूल समस्या के लिए एकमात्र साधन या मार्ग नजर आता है।

“युग ने वर्तमान की भीषणतम समस्या के समाधान के लिए भारतीय योग का उपयोग एवं परीक्षण किए जाने की योग्य सलाह दी है, जिससे विज्ञान और धर्म की प्रतिस्पर्धात्मक खीचातानी को समाप्त किया जा सके तथा योग के माध्यम से मानव अपने मानवीय जीवन के अन्दरूनी विकास के लिए जरूरी धर्म का योग्य उपयोग कर सके। इन दोनों के बीच योग्य समायोजन एवं स्थायी तालमेल की स्थापना की जा सके। मानव विज्ञान और धर्म के बीच योग से संबंध एवं समायोजन स्थापना के साथ विज्ञान की हिंसक बुराईयों से दूर रहते हुए उन तथा मन दोनों का समान रूप से योग्य विकास कर सके।”

मूलतः और तत्त्वतः सस्कृति आध्यात्मिक ही होती है। अर्थात् सस्कृति का मूल तत्त्व आत्मा में होता है। यह आत्मा कोई रहस्य नहीं है। यह मनुष्य द्वारा युगों की खोज और सृजनात्मक प्रयासों से प्राप्त, उसके अपने सच्चे और समूचे स्वरूप की स्वीकृति मात्र है।”^१ मनुष्य का ससार मात्र विषयों तक सीमित नहीं है। ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय, मन, बुद्धि, विवेक से आगे अहंकार के पार जो तत्त्व है—वह भारतीय चिन्तन की आत्मा है। आत्म स्वरूप की पहचान ही मनुष्य की परमगति है, उपलब्धि है।

प्रत्येक जन समूह अपनी जीवन शैली उसी आधार पर बनाता है जिस सीमा तक वह आत्मा या अपनेपन की खोज करते हुए पहुँचता है। अनेक सस्कृतियाँ विषय और इन्द्रियों अथवा मन तक ही अपने को पहचान सकीं। अनेक सस्कृतियाँ बुद्धि और अहंकार को अपना सार सर्वस्व मानकर रह गईं। भारत सभ्यतः एक ऐसा ही भूभाग रहा जो इन सबके पार अमृतत्व तक जा सका। संस्कृतियों में अन्तर उनके आध्यात्मिक ज्ञान और पहचान के कारण हुआ है और होता रहेगा।

६. संस्कृति और अहिंसा (Culture and Non-violence)

हिंसक शक्तियाँ केन्द्रित न हो, इस चिन्तन से ही सस्कृति का विकास प्रारम्भ होता है। अहिंसा, सत्य और अपरिग्रह—इस त्रिवेणी के संगम से उत्पन्न होने वाली संस्कृति ही सर्वश्रेष्ठ हो सकती है।”^२

१. कार्ल गुस्ताव युग : विश्लेषणात्मक मनोविज्ञान-२९६

२. संस्कृति विज्ञान की रूपरेखा

३. एक बूढ़ एक सागर, पृ. १४२०

समाज का सांस्कृतिक स्तर का अनुमान उसकी आवश्यक हिंसा-वृत्ति और अहिंसा के व्यवहार से किया जा सकता है। प्राकृत प्राणी हिंसा और अहिंसा का भेद नहीं समझ सकता किन्तु संस्कृत मानव प्राणी के लिए इनका भेद-बोध एवं आचरण उसका सर्वस्व है। मानवता की पहली शर्त ही है कि मनुष्य कहा तक हिंसा की प्रकृति को आत्मवश करके अहिंसा को जीवन विद्या के रूप में स्वीकार करता है। संस्कृत मनुष्य का मापदण्ड यह मानवता ही हो सकती है। यह मानवता हमें सहजात के रूप में नहीं मिलती बल्कि इसे अर्जित किया जाता है। समाज अनेक शिक्षा उपायों से प्राकृत-शिशु को संस्कृत-मानव बनाता है। हिंसा पशु-प्रकृति का विधान है। अहिंसा मानव की सांस्कृतिक मूल्य चेतना का मापदण्ड है। पुलिस बल का अधिकाधिक प्रयोग पतनोन्मुख संस्कृति का सूचक है।

बल-प्रयोग का अर्थ है कि लोग मानने योग्य बातों को नहीं मानते बल्कि उन्हें मनाया जाता है। यह मानने मनाने का अन्तर आत्म तन्त्र, स्वतन्त्र, संस्कृत मानव और दूसरी ओर दास, परतन्त्र, प्राकृत प्राणी का अन्तर है। संस्कृत मानव स्वतन्त्र होता है, आत्म तन्त्र होता है। प्राकृत प्राणी दास होता है वह मनाने से ही मानता है।

प्राकृत नियमानुसार बलवान निर्बल को कष्ट देता है। यह मत्स्य-न्याय है। संस्कृत व्यवहार में निर्बल की रक्षा की जाती है। उसे दया, दान, स्नेह एवं सुरक्षा प्रदान की जाती है। यह मानवीय न्याय व्यवस्था है। मानवीय समाज की न्याय व्यवस्था, उदारता, सहभागिता, सहयोगिता, हृदय की आदरता और सबेदनशीलता आदि सांस्कृतिक मूल्यों का व्यवहार है। किस सीमा तक मानव प्राकृत पशु से भिन्न मानवता का व्यवहार करता है, उसी सीमा तक उसकी सांस्कृतिक मूल्य चेतना का विकास माना जा सकता है। उदाहरणतः किसी समाज में भिखारी का होना आर्थिक सकट का सूचक हो सकता है, परन्तु उसे अपमानित कर भगा देना, सांस्कृतिक पतन का प्रमाण है।

७. संस्कृति का प्रशिक्षण एवं शिक्षा (Training and Education of culture)

“बालको के संस्कारित हुए बिना संस्कृति की सुरक्षा मात्र सपना है। संस्कार यदि ऊँचे होंगे तो संस्कृति अपने आप उन्नत, विकसित और उदित होती चली जाएगी।”

किसी भी संस्कृति के विकास और गतिशीलता का पैमाना यह है कि

१. एक बुद्ध : एक सागर

वह अपने बालक-बालिकाओं और स्त्रियों का कितना ध्यान रखती है।

आज स्पष्ट हो गया है कि जो जीवन के मानव मूल्य हैं, जो सस्कृति के सार हैं, उन्हें बचपन में ही सीखे एवं सीखाए जा सकते हैं। एक जागरूक और सस्कृत मानव युग-बोध एवं जीवन-बोध से जगमगाता है। इसके बिना मूल्य के महत्त्व को अनुभव नहीं किया जा सकता। रूप-बोध, सौन्दर्य-बोध, स्नेह, सौहार्द, सर्वत्र समदर्शिता, सर्वधर्म-सम्मान, समन्वय, सहनशीलता, हृदय के स्वस्थ भाव, सजग बौद्धिकता, रुचियाँ, औचित्य-बोध, मानव के श्रेष्ठतम रूपों का बोध, स्वतंत्रता, समानता का सतुलन, अधिकार-बोध और कर्तव्य-बोध की जागरूकता, सामंजस्य आदि सस्कृति के प्रमुख तत्त्व हैं। हमारी वर्तमान शिक्षा इन मूल्यों को छात्रों को नहीं देती।^१

आज का मानव वैज्ञानिक एवं मनोवैज्ञानिक कारणों से परिवार की ओर लौटने लगा है। परिवार के टूटने से भयंकर परिणामों को वह समझने लगा है। शिक्षा जगत में भी जागृति आवश्यक है। आज शिक्षा प्राकृतशिशु को सस्कृत मानव बनाने के अपने प्रमुख दायित्व से विमुख नहीं हो सकती। शिक्षा में मूल्य सहज नहीं आते, वह भी सिखाए जाते हैं, मूल्य सहज नहीं, अर्जित होते हैं। अतएव शिक्षा का स्वरूप स्वस्थ एवं दृढ़ होना अत्यावश्यक है। शिक्षा मात्र शोभा नहीं, लोकजीवन की आवश्यकता है और जीवन शक्ति का स्रोत है। अणुघात अनुशास्ता आचार्य श्री तुलसी ने बलपूर्वक कहा है—“शिक्षा के द्वारा केवल पुस्तकीय ज्ञान ही उपलब्ध नहीं होता, मन भी प्रशिक्षित होता है। शिक्षा समाज को सस्कारित करने का अभिकरण है। शिक्षा हो और जीवन में सस्कार का परिष्कार न आए तो मानना चाहिए कि कहीं कुछ कमी है। सूरज की रोशनी से सूरजमुखी फूल न खिले तो किससे खिलेगा? शिक्षा सस्कार-निर्माण का सर्वाधिक प्रशस्त माध्यम है। यह मनुष्य के जीवन को प्रकृति से आगे सस्कृति के साथ जोड़ती है। इसमें भी विकृति का दर्शन हो तो समाज को शिक्षा से क्या मिलेगा?

✓ शिक्षा विकास का अपरिहार्य अंग है। अध-विश्वासों, सामाजिक रुढ़ियों, अनुचित मान्यताओं और जीवनगत विकृतियों में परिष्कार लाने का माध्यम भी शिक्षा है। एक ओर शिक्षा जीने की कला सिखाती है तो दूसरी ओर पारंपरिकता में दक्षता लाती है। शिक्षित लोग अपने उद्देश्यों के प्रति जागरूक बनते हैं तो युगीन चुनौतियों को भेदने के लिए भी कटिबद्ध रहते हैं, किन्तु यह सब तभी संभव है, जब जीवन मूल्यों और सांस्कृतिक मूल्यों की शिक्षा प्राप्त हो। वर्तमान शिक्षा प्रणाली में ऐसा कुछ भी नहीं है। यह बात नहीं है, किन्तु अपनी भाषा और सस्कृति को

गौण करने के कारण शिक्षा के साथ वे बातें भी आ रही हैं जो नहीं आनी चाहिए। बच्चों को दोष देना व्यर्थ है, लाइफ स्टैण्डर्ड के नाम पर उन्हें जो रीति-रिवाज सिखाए जा रहे हैं उससे जीवन से भारतीयता का लोप हो रहा है। अभिभावक इस दृष्टि से कुछ सोचते नहीं। ऐसी स्थिति में शिक्षा के माध्यम से ही सस्कृति को सुरक्षित रखा जा सकता है।^१✓

आज भारतीय लोगों को भारतीय होने का गौरव नहीं है, होगा भी कैसे? जब तक शिक्षा का भारतीयकरण नहीं होगा, भारतीयता के प्रति रुझान न बढ़ पाएगा। शिक्षा भारत में होती है फिर भी यहाँ भारतीय भाषाओं की मुख्यता नहीं है। भारतीय सस्कृति की मुख्यता नहीं है।

“जब तक शिक्षा में भारतीयता का प्रवेश नहीं होगा, तब तक हम स्वस्थ नागरिक का निर्माण नहीं कर सकेंगे।”^२

अहिंसा आदि शाश्वत सूत्रों का विकास एक जटिल प्रश्न है लेकिन अनुत्तरित नहीं है—इस रिक्तता की पूर्ति के लिए अणुव्रत अनुशास्ता श्री तुलसी एव आचार्य श्री महाप्रज्ञ ने जीवन विज्ञान का प्रशिक्षण शिक्षा जगत् से जोड़ा। जीवन विज्ञान शिक्षा जगत् में भारतीयता के प्रशिक्षण का वैज्ञानिक एव प्रायोगिक प्रयत्न है। अपेक्षा है ऐसे अनेक प्रयोग अनेक दिशाओं से हो और इसमें हम सबकी भागीदारी हो तभी हमारी शिक्षा में क्रांतिकारी परिवर्तन संभव हो सकेगा। शिक्षा सही मायने में भारतीय धरती से जुड़ सकेगी। मनुष्य को मनुष्य बना सकेगी।

जीवन विज्ञान की वैज्ञानिकता : जीवन में उपयोगिता

संसार में अनेक प्रकार के पदार्थ हैं। उनमें से कुछ उपयोगी होते हैं कुछ अनुपयोगी। जो वस्तुएं अनुपयोगी होती हैं, उसका विकास अवरुद्ध हो जाता है। वे धीरे-धीरे काल के गर्त में चली जाती हैं। लुप्त हो जाती हैं। जो पदार्थ उपयोगी होते हैं उनका विकास होता रहता है। मांग बढ़ती जाती है।

शिक्षा जगत् में “जीवन विज्ञान” एक उपयोगी विद्या-शाखा सिद्ध हो रही है। यद्यपि इसका अध्ययन-अध्यापन बहुत पुराना नहीं है। जब से जीवन विज्ञान का उद्भव हुआ है तभी से इसकी मांग बढ़ती जा रही है। शिक्षा जगत् के अतिरिक्त भी अनेक व्यक्तियों ने जीवन विज्ञान की प्रयोगात्मक प्रक्रिया प्रेक्षाध्यान को जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में आजमाया है। उन्हें अप्रत्याशित सफलता मिली है। इनके वस्तुनिष्ठ परीक्षण किए हैं। व्यक्तिनिष्ठ अनुभव और अभिमत भी एकत्रित किए गए हैं।

१ प्रेक्षाध्यान, पत्रिका, दिसम्बर १९९४

२ एक बूढ़ : एक सागर

इन सब अनुभवों ने इसकी असीम उपयोगिता एवं संभावनाओं को उजागर किया है।

इसके जन्म का बीज तब पड़ा जब सन् १९६२ में अणुव्रत अनुशास्ता गणाधिपति श्री तुलसी ने आचार्य महाप्रज्ञ को ध्यान अन्वेषण के लिए प्रेरणा दी। आचार्य श्री महाप्रज्ञ ने प्रेरणा प्राप्त कर अन्वेषण व अनुसंधान के लिए अपने आपको नियोजित किया। तेरह वर्ष के दीर्घकालीन अनुसंधान व अभ्यास से प्राचीन आगमों पर आधारित व आधुनिक विज्ञान सम्मत्त "प्रेक्षाध्यान पद्धति" को १९७५ में 'सर्वजन हिताय' जनता के सामने रखा। जनता ने इसे बहुत सराहा। सबसे पहले इसकी उपयोगिता शिक्षा जगत् ने उभार कर आई। उसके बाद अनेक संभावनाओं के द्वार खुल गये। अब यह पद्धति प्रशासन, चिकित्सा, स्वास्थ्य, उद्योग एवं व्यवसाय, सेना, पुलिस, अपराधी-सुधार आदि जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में उपयोगी सिद्ध हो रही है। इन क्षेत्रों में ऐसे व्यक्तियों की तीव्र मांग आ रही है जो इन क्षेत्रों में जाकर इसका प्रशिक्षण एवं अभ्यास करा सकें। इस मांग को देखते हुए हजारों-हजारों दक्ष प्रशिक्षकों की अपेक्षा है। जो जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अपनी क्षमता व दक्षता ने समस्याओं के समाधान में नई पहल और दृष्टि दे सकें। यह अपेक्षा जीवन विज्ञान पढ़ने वालों के लिए असीम संभावनाओं को अभिव्यक्त करती है।

घ. व्यक्तित्व-विकास में जीवन विज्ञान

जीवन में सफलता का रहस्य है—शक्ति। जब व्यक्ति स्वयं अपनी शक्ति का उपयोग करना तो दूर, वह उससे परिचित भी नहीं हो पाता है, ऐसी स्थिति में सफलता एवं संतोष ब्याली-पुलाव मात्र रह जाते हैं। जीवन विज्ञान व्यक्ति को अपनी शक्ति एवं गुणों से परिचित कराता है। उसके विकास में योगदान देता है एवं उपयोग करना सिखाता है। उसके व्यवहार को परिभाषित एवं परिष्कृत करता है।

प्रेक्षाध्यान के द्वारा अल्पकालीन एवं दीर्घकालीन व्यवहार-गत परिवर्तन परिलक्षित होते हैं। उनका मूल्यांकन करने के लिए मनोवैज्ञानिक डॉ० कुलदीप कुमार (एन.सी.इ.आर.टी.) ने दस-दिवसीय शिविर का वस्तु-निष्ठ अध्ययन किया। यह शिविर तुलसी अध्यात्म नीडम् द्वारा नई दिल्ली में दिनांक २१ जून से ३० जून से १९८१ तक आयोजित किया गया। इसने अध्यापक, राज्य कर्मचारी, व्यवसायीगण एवं गृहिणियों—इन विविध वर्गों के अतिरिक्त, सामान्य जनता ने भाग लिया।

ध्यानाभ्यासों के फलस्वरूप व्यवहार-गत परिवर्तन क्या-क्या हुए, यह जानने के लिए १६ सूत्री व्यक्तित्व मापदण्ड का प्रयोग किया गया। प्रत्येक

व्यक्ति में हुए इन परिवर्तनों के आधार पर इस अन्तर के आकड़ों की जाच से पता लगता है कि स्वनिष्ठ, बहिर्मुख, विनम्र, अप्रमत्त, अलमस्त तथा अनुशासन विहीन तथा अनुशासित विषयक व्यवहारों में स्पष्ट अन्तर आया। संपूर्ण ध्यानाभ्यासियों में से ६५ से ७३ प्रतिशत व्यक्तियों के व्यवहारों में महत्त्वपूर्ण अभिवृद्धि दिखाई दी।^१

ध्यानाभ्यास का दीर्घकालीन प्रभाव मालूम किया गया। जो व्यक्ति पहले से ही ध्यानाभ्यासी थे, उनकी तुलना नये व्यक्तियों के साथ की गई। पुराने ध्यानाभ्यासी नये के अनुपात में १० प्रतिशत अधिक भावुकता की दृष्टि से स्थिर, नियमों के पालक, कल्पनाशील, आत्मविश्वासी एवं तनाव मुक्त पाये गये।

यद्यपि उपर्युक्त निष्कर्ष छोटे उदाहरणों पर आधारित है, तथापि उनके द्वारा कुछ व्यवहार-गत आयामों पर ध्यानाभ्यासों के वास्तविक प्रभाव का ठोस प्रमाण मिलता है। फलितार्थों का निष्कर्ष यह है कि ध्यानाभ्यास-रत प्रेरित, सहकारी, अनुकूलनीय, स्व-पर्याप्त, तनावमुक्त शांत और सतुष्ट होते हैं।

सृजनात्मकता पर ध्यानाभ्यासों का प्रभाव जानने के लिए एक गवेषणात्मक अध्ययन किया गया। इसके प्राप्तांक सृजनात्मकता के चारों उपादानों में वृद्धि का संकेत देते हैं—धारा प्रवाहित, लचीलापन, मौलिकता, विवर्धन। गवेषणा से यह भी पता लगता है कि दस दिवसीय कार्यक्रमों में ध्यान के अभ्यासों से धारा प्रवाहित और विवर्धन के प्राप्तांकों में वृद्धि हुई तथा जो परिवर्तन देखा गया, वह आकड़ों की दृष्टि से महत्त्वपूर्ण पाया गया।

६. शिक्षा में जीवन विज्ञान

छात्र एवं जीवन विज्ञान

मूल्यों के विकास एवं व्यवहार-परिष्कार में जीवन विज्ञान की महत्त्वपूर्ण भूमिका को देखते हुए शिक्षा जगत् में इसके प्रयोग एवं परीक्षण प्रारम्भ हुए। छात्रों में आशातीत परिवर्तन परिलक्षित होने लगे। इसकी मांग बढ़ी। अनेक राज्यों में भी इसके प्रयोग प्रारम्भ हुए। शिक्षा जगत् में इसकी उपयोगिता को देखकर जीवन विज्ञान में प्रशिक्षित अध्यापकों की मांग बढ़ी।

कुछ विद्यार्थियों के व्यक्तिगत अनुभव, उनके शारीरिक, बौद्धिक और भावनात्मक विकास में इस विषय की उपयोगिता दर्शाते हैं।

“वर्ष १९९१ में हमारे प्रबन्ध निदेशक की अगाध निष्ठा के कारण शिक्षा जगत् में नवीनतम प्रणाली का शुभारम्भ हुआ। इस नवीनतम प्रणाली

के पाठ्यक्रम में जीवन विज्ञान का पाठ्यक्रम भी स्वीकृत कर किया गया। जीवन विज्ञान हम छात्र-छात्राओं के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक व्यक्तित्व की आधारशिला है। हम सभी छात्र जीवन विज्ञान के आधार पर अपने जीवन को सवारने में सलग्न हैं। मेरा चिड़-चिड़ापन और गुस्सा कुछ हद तक दूर हो गया है। अब पढाई में भी पहले से अधिक मन लगने लग गया है।”

राजीव रजन, कक्षा ६
बी आई वि. ९ डी.

अध्यापकों में जीवन विज्ञान

अध्यापकों की बढ़ती मांग को देखते हुए जीवन विज्ञान में उनको प्रशिक्षित करने की बात सामने आई। प्रशिक्षण के लिए अनेक शिविरो का आयोजन किया गया। विगत बीस वर्षों में हजारों शिक्षकों को अपने व्यक्तित्वगत जीवन में बहुत लाभ हुआ उन्होंने अपने अनुभव में व्यक्त किया कि—

“ऐसा असाम्प्रदायिक व मानवतावादी दृष्टिकोण और वातावरण यही देख पाया। निश्चय ही इस शिविर ने मेरे जीवन की दिशा बदल दी है।”

—गिरधारीलाल,

रा. उ मा. वि., जसवन्तगढ़

“जीवन विज्ञान” विषय में अध्ययनरत छात्रों के लिए अध्यापन क्षेत्र बहुत बड़ी सभावना है। यह उनके जीवन-जीविका दोनों समस्या के समाधान में सहायक सिद्ध हो सकता है।

शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय में जीवन विज्ञान

जीवन विज्ञान मूल्यपरक शिक्षा हेतु व्यवहारिक शिक्षा क्रम है। इस शिक्षा क्रम के लिए प्रशिक्षित शिक्षकों की आवश्यकता होगी। इसको ध्यान में रखते हुए प्रायोगिक तौर पर “गांधी विद्या मंदिर”, सरदारसागर (राज०) के शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय के ११५ छात्राध्यापक-छात्राध्यापिकाओं में प्रवेश प्रशिक्षण किया गया। यह १४-४-९३ से २३-४-९३ तक एक सप्त-दिवसीय जीवन विज्ञान प्रवेश प्रशिक्षण के रूप में चला।

जीवन विज्ञान प्रशिक्षण रिपोर्ट बी टी टी. कॉलेज के प्रोफेसर डॉ० डी. एल. शर्मा ने तैयार की। उन्होंने १७ न्यादर्श (parameters) के आधार पर इस शिविर के परीणामों के वैज्ञानिक तरीके से विश्लेषण एवं निष्कर्ष प्रस्तुत किये।

१. प्रेक्षाध्यान पत्रिका, जुलाई, १९९१, अनुभव के स्वर

२. जीवन विज्ञान—मूल्यपरक शिक्षा का अभिनव प्रयोग—पृष्ठ ५३

शरीर पर प्रभाव

- (क) शारीरिक भार पर प्रभाव—शारीरिक भार पर प्रभाव की दृष्टि से निष्कर्ष यह निकला कि शिविर के क्रिया-कलापो का प्रभाव शारीरिक भार घटने की ओर इंगित करता है। क्योंकि ९६ में से ५५ अर्थात् ५७.२९% शिविर प्रशिक्षणार्थियों के शरीर-भार में कमी हुई, यह सकारात्मक प्रभाव के रूप में अंकित किया गया।
- (ख) नाड़ी-गति पर प्रभाव—नाड़ी-गति को सतुलित करने में शिविर के क्रिया-कलाप सफल रहे।
- (ग) श्वास-गति पर प्रभाव—छात्र-छात्राओं की श्वास गति अधिक थी। शिविर में भाग लेने से उनकी श्वास गति घटी है।
- (घ) भूख की क्रिया पर प्रभाव—भूख की क्रिया पर भी शिविर के क्रिया-कलापो का अनुकूल प्रभाव पड़ा। ६७.८०% छात्र-छात्राओं की भूख की स्थिति में सुधार हुआ। ज्ञानात्मक प्रभाव पड़ा। ८७.५% छात्र-छात्राओं के ज्ञान के परिणाम में वृद्धि हुई।
- (ङ) उत्सर्जन क्रिया पर प्रभाव—उत्पर्युक्त तीन शारीरिक प्रभावों की अपेक्षा उत्सर्जन क्रिया पर अधिक प्रभाव पड़ा। ७२.९१% छात्र-छात्राओं की उत्सर्जन क्रिया में सुधार हुआ।

मानसिक एवं भावात्मक प्रभाव

- (क) ७६.४% छात्र-छात्राओं की आवेग-सवेगों पर नियंत्रण की क्षमता बढ़ी है।
- (ख) ९०.६२% छात्र-छात्राओं की चित्त की एकाग्रता की स्थिति का विकास हुआ।
- (ग) ८२.२९% छात्र-छात्राओं की कार्य करने की रुचि बढ़ी है।
- (घ) ७५% छात्र-छात्राओं की स्मरण शक्ति के विकास के लक्षण शिविर के स्मरण शक्ति पर प्रभाव को दर्शाते हैं।
- (ङ) शिविर के परिणाम स्वरूप छात्र-छात्राओं का दृष्टिकोण सकारात्मक हुआ है। अधिसंख्या अर्थात् ८४.३७% का निषेधात्मक सोच कम हुआ है।
- (च) शिविर के परिणाम स्वरूप छात्र-छात्राओं की भावनाएँ विधायी हुई हैं। इनकी निषेधात्मकता कम हुई है। ६६.६६% छात्राओं की भावनाओं का परिष्कार हुआ है।^१

१ जीवन विज्ञान-प्रशिक्षण प्रभाव एवं प्रक्रियाएँ, डॉ. डी. एस. शर्मा
प्र. जीवन विज्ञान अकादमी, जैन विश्व भारती, लाहनू

१०. प्रशासन में जीवन विज्ञान

पुलिस विभाग में जीवन विज्ञान

४ मई से १८ मई १९८१ तक पन्द्रह दिवसीय प्रेक्षाध्यान पुलिस प्रशिक्षण शिविर जयपुर, पुलिस अकादमी में आयोजित किया गया। इस शिविर में ११९ चुने हुए पुलिस जवानों ने भाग लिया। इस अवसर पर तत्कालीन राजस्थान पुलिस अकादमी के विशिष्ट पुलिस महानिरीक्षक श्री डी पी गुप्ता ने स्वागत भाषण करते हुए कहा कि “हमारे प्रधानमंत्रीजी ने इस बात पर बल दिया है कि पुलिस में ऐसे तत्त्व शामिल किए जाए जिससे कि ये अधिक सवेदनशील, सेवा परायण और जन-तंत्रीय पद्धतियों के प्रति जागरूक बन सके। इस उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए हमने इस विशेष प्रशिक्षक प्रशिक्षण शिविर का प्रायोगिक स्तर पर आयोजन किया है। जिसमें मनोवैज्ञानिक तथा शरीर शास्त्रीय सिद्धांतों के साथ-साथ ध्यान और योग के सिद्धांतों का आधार लिया जाएगा।

शिविर समापन समारोह के अवसर पर सवाई मानसिंह अस्पताल के उपाचार्य एव फिजीशियन डॉ० खूटेटा तथा मनोचिकित्सक डॉ० शिव गौतम, राजस्थान विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान शास्त्री श्री वी सी जैन तथा पुलिस अकादमी के फिजीशियन डॉ० श्रीवास्तव ने विभिन्न क्षेत्रों में किए गए प्रयोग एव परिक्षण की प्रारम्भिक रिपोर्ट के आधार पर बताया कि प्रेक्षाध्यान से शरीर एव मन के स्वास्थ्य एव व्यवहार में आशातीत परिवर्तन दिखाई देने लगे हैं।

प्रशिक्षणार्थी पुलिस कर्मी श्री सग्रामसिंह बर्यौ, श्री हरलाल एस आई., श्री सग्रामसिंह हेड-कास्टेबल तथा श्री रमेशचन्द्र कास्टेबल ने शिविर के अनुभव बताते हुए कहा कि इस प्रयोग से उनकी एकाग्रता बढ़ी है, नया उत्साह, कर्तव्य के प्रति जागरूकता एव आत्मविश्वास बढ़ा है।

राजस्थान के तत्कालीन पुलिस महानिरीक्षक श्री जी पी सिंघवी ने अपने संक्षिप्त वक्तव्य में कहा कि प्रेक्षाध्यान पद्धति सचमुच बहुत बढ़ी उपलब्धि है तथा इसके लिए एक स्वतंत्र अकादमी की स्थापना की सभावनाएँ बढ़ी हैं।

यदि हम व्यक्तित्व-विकास चाहते हैं तो अभ्यास के माध्यम से उन चैतन्य केन्द्रों को बदले बिना यह संभव नहीं है, जहाँ से व्यक्ति का आचरण, व्यवहार, वृत्तियाँ एव आदतें नियंत्रित होती हैं। अतः जीवन विज्ञान की जीवन के प्रति प्रत्येक क्षेत्र में उपयोगिता है। पुलिस के मध्य किया गया यह प्रेक्षाध्यान प्रशिक्षण शिविर इस तथ्य को छ्वनित कर रहा है।

प्रेक्षाध्यान पत्रिका, जुलाई १९८१

प्रशासनिक अधिकारियों को जीवन विज्ञान प्रशिक्षण^१

नैतिकता प्रशासनिक सेवाओं की रीढ़ है। उसके अभाव में प्रशासन की जो स्थिति है उसके परिणाम भोगने को सभी विवश हैं। “व्यवस्था का ढांचा बाहर से बहुत सुन्दर दिखाई देता है, किन्तु जो व्यवस्था का संचालक है वह कुशल, तटस्थ और अपने आवेगों और सवेगों पर सयम रखने वाला हो तभी वास्तविक सुन्दरता दे सकता है, पर प्रश्न यह है कि प्रशासनिक अधिकारियों में तटस्थ और समर्पित व्यक्तित्व निर्माण के लिए कौन सा प्रशिक्षण दिया जा रहा है ?” इसके समाधान में राजस्थान राज्य से अधिकारियों के आधारभूत पाठ्यक्रम के तात्कालिक निदेशक श्री पुखराज सालेचा ने यह विचार व्यक्त किया कि प्रत्येक अधिकारी को सवेदनशील, समाज के प्रति समर्पित एवं तनाव से मुक्त रह कर सही समय पर सही निर्णय लेने वाला कुशल और योग्य अधिकारी होना चाहिए। इसके लिए इस वर्ष प्रशिक्षण के प्रारम्भ में ही प्रातः प्रेक्षाध्यान के अभ्यास की व्यवस्था की गई।

इस शिविर में २५-४-९१ से ९-५-९१ तक जीवन विज्ञान और प्रेक्षाध्यान प्रशिक्षण जयपुर में दिया गया। इसमें विभिन्न प्रशासकीय सेवाओं के प्रशिक्षक जो प्रेक्षाध्यान जीवन-विज्ञान प्रशिक्षण में शामिल हुए उनकी संख्या इस प्रकार है—राजस्थान प्रशासनिक सेवा-१७, पुलिस सेवा-१३, लेखा सेवा-११, सहकारिता सेवा-१४, उद्योग सेवा-६, पर्यटन सेवा-१, बाणिज्य कर सेवा-१।

प्रशिक्षण के पश्चात् जो विचार प्रशिक्षणार्थियों ने व्यक्त प्रकट किये उनके कुछ दृष्टांत इस प्रकार हैं—

डॉ० रामदेव सिंह (पुलिस सेवा) ने लिखा है कि प्रेक्षाध्यान से पूर्व मेरी मानसिक स्थिरता, निर्णय प्रक्रिया, निष्पक्षता एवं शारीरिक क्रियाओं पर नियंत्रण कम था। मन चंचल था, स्थिर रहना असंभव था। प्रेक्षाध्यान से इन सभी पर प्रभाव पड़ा है।

सुश्री कुमारी ऋतु माथुर (राजस्थान लेखा विभाग) ने लिखा है कि प्रेक्षाध्यान के पश्चात् शांति और आनन्द का अनुभव होता है।

श्री महावीरप्रसाद (राज० प्रशासनिक सेवा) ने अपने विचार प्रकट किये “प्रेक्षाध्यान से मुझे अभूतपूर्व मानसिक शांति मिली है तथा मनोविकारों में भी कमी आई है।”

श्री रामबल मीणा (राज० पर्यटन सेवा) लिखते हैं कि प्रेक्षाध्यान से मानसिक स्तर पर उनकी एकाग्रता बढ़ी है।

पाठ्यक्रम निदेशक श्री पुखराज सालेचा ने प्रेक्षाध्यान कार्यक्रम की

एक रिपोर्ट में अपनी भावना प्रकट की है—“मेरा यह मानना है कि प्रेक्षा-ध्यान से इन अधिकारियों में निरपेक्ष भाव से उनके निजी और राजकीय कार्यों को देखने की प्रवृत्ति विकसित हुई है। जिसमें अधिकारी अपना व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक और राजकीय जीवन अत्यन्त शांत, सौम्य, कर्तव्य-निष्ठा, लगन और कुशलता से सम्पन्न कर पायेंगे। इसके परिणाम-स्वरूप वे राष्ट्र, राज्य और समाज के विकास में अमूल्य रचनात्मक योगदान प्रदान कर सकेंगे।

११. चिकित्सा में जीवन विज्ञान

प्रेक्षाध्यान स्वयं की पहचान की प्रक्रिया है। इसके मूल उद्देश्य हैं—व्यक्ति को समाधिस्थ करना और स्वस्थ बनाना। समाधि की तीन बाधाएँ हैं—व्याधि, आधि (मानसिक रोग) एवं उपाधि (भावनात्मक रोग)। इन तीनों बाधाओं से मुक्ति समग्र स्वास्थ्य को प्रदान करती है। प्रेक्षाध्यान के द्वारा इन बीमारियों का उपचार भी हो जाता है।

शिविर में वैज्ञानिक परीक्षण

दिनांक १२ से २१ अगस्त १९८४ तक जोधपुर में दस दिवसीय प्रेक्षाध्यान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर काल में होने वाले शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन का वैज्ञानिक परीक्षण का लक्ष्य बना। पांच चिकित्सकों का एक दल इस कार्य के लिए प्रस्तुत हुआ। जिसमें डॉ॰ पी.एल. वाफना, डॉ॰ के.सी. मदानी, डॉ॰ नरेश भण्डारी, डॉ॰ आनन्द भीनावत, डा॰ राजेन्द्र खीवेसरा सम्मिलित थे।

प्रथम दिन ही समस्त शिविराथियों—जिसमें ५८ पुरुष एवं ४८ महिलाएँ थी, का शारीरिक परीक्षण किया गया। उनकी शारीरिक, मानसिक समस्याओं को सुना गया। इसका संक्षिप्त व्यौरा उनके परीक्षण पत्र में लिख दिये गये। अन्तिम दिन पुनः परीक्षण किये। समस्त टेस्ट रिपीट करवाये गये। रिपोर्ट के निष्कर्ष शारीरिक एवं मानसिक स्थिति में महत्त्वपूर्ण परिवर्तन की ओर संकेत करते हैं।

१. अधिकांश लोगो ने मानसिक तनाव एवं उत्तेजना में कमी होने की अनुभूति की, गुस्से की वृत्ति पर भी सयम रहा।

३. अधिकांश लोगो को पूर्ण अथवा आंशिक रूप से कब्ज विदारण हुआ।

२. अधिकांश वजन वाले लोगो के वजन में, इन दस दिनों के अन्त तक, २ से ३ किलोग्राम की कमी भी नोट की गई।

- ४ प्रारम्भ मे अधिकाश शिविरार्थियों के हृदय की गति बढी हुई प्राप्त हुई थी। यह ९० से १२० के बीच थी, पर इन दस दिनों के बाद यह गति ७० से ९० पर आ गई, जो कि स्पष्ट रूप से उनके मानसिक स्थायित्व को अभिव्यक्त कर रही थी।
- ५ नजला-जुकाम एवं अस्थमा के प्रकोप मे भी न्यूनता पाई गई।
- ६ डायबिटीज के ३ बीमारों मे से दो की ब्लड-शुगर क्रमशः १९० व १९६ से १२० एवं १३० आ गई। जो कि हाई से नॉरमल लेवल होने का निश्चित प्रमाण है। तीसरे को महत्त्वपूर्ण फायदा नहीं हो सका।
७. ब्लड-प्रेसर के बीमारों के परीक्षण से यह तथ्य सामने आया कि अधिकाश लोगों के उच्च रक्तचाप मे सुधार हुआ।

प्रेक्षा चिकित्सा परियोजना^१

इस चिकित्सा पद्धति के द्वारा होने वाले शारीरिक लाभ की वैज्ञानिक ढंग से जांच हेतु एक परियोजना का प्रेक्षाध्यान जीवन विज्ञान केन्द्र, जयपुर मे क्रियान्वयन किया गया। इस परियोजना के चिकित्सीय पक्ष का संचालन एस एम एस मेडिकल कॉलेज जयपुर के तीन प्रमुख चिकित्सक डॉ० डी एस पोखरना, डॉ० शिव गौतम एवं डॉ० वीरेन्द्र सिंह की देखरेख मे किया गया।

इस परियोजना मे उदर रोग, मानसिक रोग एवं श्वास रोग पर वैज्ञानिक अध्ययन किया गया। दो ग्रुप बनाये गये। श्वास रोग के अतिरिक्त दूसरे दो अध्ययनों मे एक ग्रुप को प्रेक्षाध्यान करवाया गया एवं दूसरे ग्रुप को दवा दी गई।

ध्यान के ग्रुप वाले २७ मरीजों मे से ५६.५% रोगों को विशेष तथा २६% प्रतिशत रोगियों को साधारण लाभ मिला। इसके विपरीत दवाइयों वाले १७ रोगियों के ग्रुप मे १६ प्रतिशत को विशेष एवं ३५.३% को साधारण लाभ हुआ। प्रेक्षाध्यान वाले रोगियों को कोई साइड एफेक्ट नहीं हुए जबकि दवाइयों वाले ३० प्रतिशत मरीजों मे दवाइयों के कई हानिकारक असर हुए, मानसिक रोगी वैसे ही रहे। प्रेक्षा ध्यान के प्रयोग से मानसिक विक्रेपो मे कमी आई। तनाव कम हुआ, मानसिक शांति का अहसास हुआ। अनिद्रा की स्थिति दूर हो गई।

मानसिक रोगों पर प्रेक्षा ध्यान की प्रभावशीलता के आकलन हेतु २५ ऐसे रोगियों पर इसका अध्ययन किया जा सका जो मानसिक तनाव, चिंता, विक्षिप्तता एवं अवसाद से ग्रस्त थे। २५ मे से १८ रोगियों ने प्रेक्षा

ध्यान के प्रति सकारात्मक मनोवृत्ति दर्शाई। ५ रोगी अनिश्चित थे तथा २ का मत था कि इसका कोई विशेष प्रभाव नहीं था। लगभग ७५ फीसदी रोगियों को दुर्बलता, अवसाद एवं मानसिक तनावों से उल्लेखनीय राहत मिली।

श्वास रोगियों पर प्रेक्षा ध्यान का प्रभाव जानने हेतु डबल ब्लाइंड पद्धति के अनुसार अध्ययन दो ग्रुपों में किया गया। एक असली ध्यान का ग्रुप और दूसरा नकली ध्यान का। कुल २० रोगियों में से १० को असली प्रेक्षा ध्यान से लाभ हुआ। और शेष को नकली प्रेक्षा ध्यान से। दिमागी चिन्ता से सभी को राहत मिली।

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान (AIIMS), नई दिल्ली के साथ प्रेक्षाध्यान चिकित्सा परीक्षण

अक्टूबर १९९२ में श्वास रोग पर प्रेक्षा ध्यान के परीक्षण का सप्त-दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया।^१ इसमें दमा ग्रस्त (Bronchial asthma) ९ रोगियों ने भाग लिया। सात ने पूरा किया। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान दिल्ली के डॉ० विमल छाजेड़ ने वैज्ञानिक परीक्षण किये। शिविर समापन तक ६ रोगियों की दवाई पूरी तरह छूट गई। ९६ प्रतिशत दवाई लेने में कमी आई। ५५ प्रतिशत छाती का विस्तार बढ़ा। अस्थमा के लक्षण विलीन हो गये। सभी रोगी बीमारी की पहली कोटि में आ गये।

इन प्रयोगों से यह परिणाम निकलता है कि प्रेक्षाध्यान अनेक व्याधियों की चिकित्सा में अच्छी और सस्ती चिकित्सा सिद्ध हो सकती है।

चिकित्सकों का व्यक्तिगत अनुभव

रोगों की चिकित्सा में जीवन विज्ञान की बहुत सभावनाएँ सामने खड़ी हैं। चिकित्सकों के व्यक्तिगत जीवन एवं व्यावसायिक जीवन में भी प्रेक्षा ध्यान बहुत सहायक सिद्ध हुआ है।

राजनांदगाव में दिनांक १४ से २३ अक्टूबर १९९२ तक २१ चिकित्सकों का दस दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया।^२ अनेक डॉ० विभिन्न शिविर में आते रहे हैं। उनके अनुभव जीवन विज्ञान की उपयोगिता को उजागर करते हैं।

“मैंने १० दिन के प्रेक्षा ध्यान से ऐसा अनुभव किया है कि इससे मानसिक शांति, एकाग्रता में उल्लेखनीय वृद्धि हुई। दिन भर के उत्साह, स्फूर्ति, काम की क्षमता में वृद्धि हुई। विचार व वृत्तियाँ परिष्कृत होने लगी।

१. प्रेक्षा ध्यान पत्रिका सितम्बर-अक्टूबर १९९४

२. " " दिसम्बर १९९२

इससे स्वाभाविक ही आत्म-विश्वास में वृद्धि हुई।”

डॉ० नरेन्द्र गांधी

एम.बी.बी.एस. डी सी.एच.

जन-प्रेक्टिशनर एव शिशु स्वास्थ्य विशेषज्ञ

“प्रेक्षाध्यान की साधना की उपलब्धिया—शारीरिक एव मानसिक दोनों ही रूपों में मिली। ध्यान के पूर्व आसन एव योगिक क्रियाओं से शरीर के लचीलेपन की शुरुआत हुई है। प्रत्यक्ष लाभ मेरे कमर दर्द में हुआ है। स्फूर्ति बढी है। पाच घंटे की नींद के बाद भी सुबह का आलस्य नहीं है। दूसरा महत्वपूर्ण अनुभव है मेरे ब्लड-प्रेसर का। पहले दिन भर की चर्चा के बाद जब कभी भी सिरदर्द या भारीपन लगता था तब नापने पर मेरा ब्लड-प्रेसर १४०/९०-९४ तक आता था—सामान्य की (upper limit) में। पिछले दो दिनों से मेरा ब्लड-प्रेसर दिन भर के क्रिया-कलापों के बाद (कल जबकि दिनभर बिजली बंद रही, गैस बत्ती में लगभग मुझे १० घण्टे काम करना पड़ा) मेरा ब्लड-प्रेसर १२०/८० था।

शरीर से अधिक प्रभाव मन पर हुआ है। पिछले कुछ महीनों से अपने कार्य में एकरसता आने लगी थी। पिछले दिनों में इस एकरसता का तारतम्य टूटा है। अपने क्रिया-कलापों में, व्यवसाय में एकाग्रता बढी है। चिड़चिड़ापन कम हुआ है। स्वभाव में हल्की-सी मृदुता का आभास मुझे स्वयं लगने लगा है। अपनी भावनाओं पर नियंत्रण—मैं श्वास प्रेक्षा के द्वारा कर सकूंगा। इस दिशा में परिवर्तन का क्रम मैंने महसूस किया है। मन का सतुलन बढने लगा है। विपरीत परिस्थितियों में होने वाली उत्तेजना कम हुई है।”

—डॉ० उत्तम कोठारी

एम डी. (चाइल्ड हेल्थ) एफ.आई.सी.पी. (एस डब्ल्यू)

चिकित्सा व्यवसाय में जीवन विज्ञान

प्रेक्षा ध्यान का चिकित्सा में प्रभावकता को देखते हुए कुछ साहसी चिकित्सकों ने व्यावसायिक चिकित्सा पद्धति के रूप में इसका सफल प्रयोग करना प्रारम्भ कर दिया है। डॉ० विमल छाजेड ने (AIIMS) की प्रतिष्ठित व्याख्याता पोस्ट को छोड़कर “प्रेक्षा ध्यान से चिकित्सा” को अपना व्यावसायिक जीवन-क्षेत्र बना लिया है।

प्रेक्षाध्यान का चिकित्सा में प्रयोग के लिए बम्बई में “अर्युक् क्लीनिक” का उद्घाटन किया गया। इस क्लीनिक में उच्च रक्तचाप, हृदय रोग सहित सभी प्रकार के रोगों का इलाज, योगिक क्रिया, ध्यान, कायोत्सर्ग, अनुप्रेक्षा, प्राण चिकित्सा, लेश्वा ध्यान, एक्युप्रेसर की विधि से किया जाता

है। आवश्यकतानुसार होमियोपैथिक एवं आयुर्वेदिक औषधियों का प्रयोग भी किया जाता है। इस चिकित्सा केन्द्र में डॉ० अश्विनी मेहता, डॉ० शांति-लाल बोहरा, श्री चादमल बोहरा (रिटायर्ड जज) का सहयोग प्राप्त हो रहा है।^१

१२. समाजिक जीवन में जीवन विज्ञान

समाज में अमन-चैन रहे, शांति रहे, निश्चिन्तता रहे, सुरक्षा रहे, सभी चाहते हैं पर हो कैसे ? यह प्रश्न है।

समाज शास्त्री, राजनेता एवं प्रशासकों ने व्यवस्था पक्ष पर ध्यान दिया। दूसरी ओर अध्यात्म पुरुषों ने व्यक्ति के आन्तरिक पक्ष पर ध्यान दिया। व्यक्ति में मूल्यों का विकास होता है। आत्मानुशासन का विकास होता है। तब प्रशासन के लिए शासन व अनुशासन को बनाये रखना आसान हो जाता है। केवल दण्ड का भय आनन्द को छीन लेता है, आराजकता व प्रतिक्रिया को जन्म देता है। अहिंसा, निस्वार्थ भावना, कर्तव्य-परायणता, दायित्व-बोध एवं प्रामाणिकता जैसे मूल्यों के विकास से ही आत्मानुशासन संभव है। अतः प्रत्येक व्यक्ति में प्रत्येक वर्ग में, प्रत्येक समुदाय में, प्रत्येक व्यावसायिक क्षेत्र में गिरते हुए मूल्यों को धामना होगा। मूल्यों का विकास करना होगा। तभी समाज में अमन-चैन के वातावरण का निर्माण हो सकता है। अणुव्रत एवं प्रेक्षाध्यान समाज में इन मूल्यों को लाने में अहम् भूमिका निभा रहे हैं।

प्रेक्षाध्यान, समाज में शिविरो के माध्यम से व्यक्ति-व्यक्ति में इन मूल्यों की स्थापना में गतिशील है। इसके शिविर एक ओर सामान्य लोगों में लगे हैं तो दूसरी ओर विशिष्ट वर्ग/समुदाय के लोगों के कल्याण के लिए भी लगे हैं। प्रज्ञाचक्षु एवं विकलांग समुदाय में शिविर लगे, जेलों में बद अपराधी समुदाय में भी शिविर लगे, व्यसन-ग्रस्त व्यक्तियों के वर्ग में शिविर लगे। शिविराधियों के व्यक्तिगत अनुभव उनके जीवन में मूल्यों के विकास को दर्शाते हैं। समय-समय पर अनेक राजनीतिज्ञों ने भी इसकी उपयोगिता को उजागर किया है।

विकलांग समुदाय में जीवन-विज्ञान

आँखें बंद करते ही व्यक्ति के सामने से जगत् अदृश्य हो जाता है। बड़ा अजीब लगता है। अंधकार अपने आप में सबको समेट लेता है। यह तो स्वल्प-काल की घटना है किन्तु जिन लोगों को जीवन भर आँखों के बिना जीना होता है। उनकी क्या स्थिति होती है। उनकी कठिनाइयों का अहसास

सामान्य व्यक्ति नहीं कर सकता। वे भी सामान्य मनुष्य की तरह उदासी, कूठा, हीन भावना, काम भावना, व्यसन और गुस्से से पीड़ित पाये जाते हैं। वहा कुछ पढे-लिखे अहंकार से भी भोगे होते है।

राजस्थान नेत्रहीन सघ, जयपुर एव तुलसी अध्यात्म नीडम के सयुक्त तत्त्वावधान मे दिनांक १२ अप्रैल से १८ अप्रैल, १९८१ को प्रेक्षाध्यन शिविर लगा। ३५ नेत्रहीन एव विकलांगों के जीवन-निर्माण, प्रज्ञाचक्षु के जागरण, आत्म-विश्वास के सर्वाधन की दिशा मे जीवन-विज्ञान और प्रेक्षाध्यान ने एक नया आयाम उद्घाटित किया। उनके व्यक्तिनिष्ठ अनुभव इसकी ओर इंगित करते हैं।

मैं काम भावना से तनावग्रस्त रहता था इससे परेशानी थी। इस पर काबू पाया है, सुख-दुःख की इससे अब कोई अनुभूति नहीं होती। ध्यान की गहराइयों मे तो नहीं पहुच पाया किन्तु आसन मुझे उपयुक्त लगे। सास लेने की प्रक्रिया एव पाचन के ज्ञान से बहुत व्यावहारिक जानकारी मिली। ऐसे शिविर समय-समय पर लगते रहने चाहिए। मैं अभ्यास नित्य करूंगा।

—श्री जितेन्द्र भार्गव

शिविर अच्छा लगा। बीड़ी-सिगरेट पीना छोड दिया। पुन इस प्रकार के शिविर मे भाग लेना चाहता हू। स्वास्थ्य लाभ हुआ। धनुरासन विशेष अच्छा लगा।

—श्री रतनलाल कोठारी

मैं सिगरेट पीता था वह छूट गई। श्वास लेने का अनुभव हुआ। चित्त को जहा चाहे वहा ले जा सकता हू। पहले पेट दर्द होता था वह लम्बा श्वास लेने से ठीक हुआ। सवेरे की चाय छूट गई। श्वास का अभ्यास करूंगा। खाने के समय का मंत्र सीखा हू। गुस्सा आता था। पहले दिल मे जो वाते आती थी वह नहीं आती। अब जीवन सुधारूंगा।

—श्री रामगोपाल

सदास एव चिन्तित रहता था। बहुत दुःखी रहता था। कोई कुछ कहे तो गुस्सा बहुत आता था। दीर्घ श्वास से ठीक हुआ। पेट भी ठीक हुआ। आलस कम हुआ। आसन व प्रेक्षा ध्यान नित्य करूंगा।

—श्री श्याम सुन्दर

केन्द्रीय कारागृह में जीवन विज्ञान^१

कारागृह मे बंद कैदी भी मनुष्य है। सामाजिक मूल्यों के अतिक्रमण एव अपराध के दोषी पहचान लिये जाने पर वहा पहुच जाते हैं। अमानवीय,

१ “प्रेक्षाध्यान”—अध्यात्म योग मासिक पत्रिका, मार्च १९९५

विकृत व्यवहार की चिकित्सा क्या हो सकती है? केन्द्रीय कारागृह में प्रेक्षा-ध्यान जीवन विज्ञान के प्रयोग करवाये गए ।

इंडियन इन्स्टीट्यूट ऑफ करैक्शन्स एण्ड जुवेनाइल मैनेजमेन्ट के तत्वावधान में दिनांक १९ दिसम्बर से ४ जनवरी तक सतरह दिवसीय प्रेक्षा-ध्यान शिविर जयपुर के “सेन्ट्रल जेल” में आयोजित किया गया । प्रारम्भ में शिविर दस दिनों का था । परन्तु कैदियों की भारी मांग को देखते हुए इसे एक सप्ताह और बढ़ाया गया । शिविर में एक सौ एक आजीवन कैदी शिविरार्थी थे ।

आसन-प्राणायाम, ध्यान, कायोत्सर्ग आदि को कैदी बड़े मनोयोग-पूर्वक करते थे । कायोत्सर्ग के साथ अनुप्रेक्षा ने कैदियों की मानसिकता में अभूतपूर्व परिवर्तन ला दिया । अनेक व्यक्तियों को शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं व्यावहारिक लाभ हुआ । अनेको ने धूम्रपान का भी परित्याग किया । शान्ति की अनुभूति, दुरे विचारों से मुक्ति, मैत्री भाव में वृद्धि, हीन भावना में कमी, आत्मविश्वास में वृद्धि, क्रोध में कमी, तनावों से मुक्ति, अच्छा जीवन जीने का सकल्प, भाईचारे की भावना, अपराध भावना में कमी इत्यादि लाभों की प्राप्ति का पता उनके लिखित व्यक्तिगत अनुभवों से लगता है । निश्चित ही यह जीवन विज्ञान की व्यापक उपयोगिता की ओर संकेत करते हैं तथा वैज्ञानिक अनुसंधान एवं परीक्षण की पृष्ठभूमि तैयार कर रहे हैं ।

व्यक्तिगत अनुभव

० मेरे मन को शांति मिली है । पहले की तरह गलत विचार अब नहीं आते हैं । मेरे दुश्मन के साथ भी मैं मित्रता का व्यवहार रखूंगा । सबके साथ भीठी वाणी बोलने की भावना हो गई है ।

—चेतराम

० महाप्राण ध्वनि से सिर के आन्तरिक विकार जैसे—सिर में दर्द होना, रात में स्वप्न आना समाप्त हो गए हैं । प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों से मन एकाग्र हुआ है । कमर दर्द, पैरों के जोड़ों में दर्द, कन्धों के दर्द, पेट के विकारों से छुटकारा मिला है ।

—महेश

० कभी-कभी किसी के प्रति जो हीन भावनाएं आती थी, वे अब नहीं हैं । आत्म-विश्वास में वृद्धि हुई है । नींद भी अच्छी आने लगी है ।

—यादवेन्द्र

० मेरी रीढ़ की हड्डी का दर्द ठीक हुआ है । अब मुझे पहले की तरह

क्रोध नहीं आता । मैंने सकल्य लिया है कि मैं किसी भी गलत रास्ते पर नहीं चलूंगा ।

—रमेश

० चित्त शुद्धि से मेरे मन को बहुत शांति मिलती है । मैं जीवन में कभी गलत कार्य नहीं करूंगा । मैं प्रतिज्ञा करता हूँ कि कभी किसी प्रकार का नशा नहीं करूंगा ।

—खिलाड़ी

० मैं धारा ३०२ के अन्तर्गत केन्द्रीय कारागृह जयपुर में सजा भुगत रहा हूँ । शिविर में मैंने बहुत कुछ अनुभव किया । महाप्राण ध्वनि से शांति मिलती है । शारीरिक व मानसिक तनावों से मुक्त हुआ हूँ । अब मन में बुरे विचार नहीं आते हैं । ध्यान करने से पहले की तरह गुस्सा नहीं आता है । मैं आगे भी ध्यान करता रहूंगा ।

—अरविंद

० इस शिविर से प्राप्त लाभों का हम उपयोग करेंगे । यहाँ से बाहर निकलने पर हम भाईचारे की भावना रखेंगे । प्रेक्षाध्यान से हमें बहुत शांति मिली है ।

—मोहन

० पहले मेरे दिल में गंदे विचार आते थे । जब से प्रेक्षाध्यान शिविर जेल में लगा है—गंदे विचार आने बंद हो गए हैं । अब मन झंझर-झंझर नहीं भागता है । पहले जो अपराध करने की भावना थी, वह अब नहीं रही । दिल में भाईचारा व मित्रता की भावना पैदा हो गई है अब मैं कभी अपराध नहीं करूंगा, भगवान मुझे माफ करे ।

—राम अवतार (आजीवन कारावास)

व्यसन मुक्ति हेतु जीवन-विज्ञान¹—

व्यसन व्यक्ति के आर्थिक, पारिवारिक, सामाजिक, मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है । एक बार आदत पड़ जाने पर उनसे मुक्त होना आसान नहीं होता । प्रेक्षाध्यान व्यसन-मुक्ति की दिशा में बढ़ रहे व्यक्तियों के लिए बहुत सहायक साबित हुआ है ।

३० १०. ८७ से ४ ११ ८७ तक अहमदाबाद में व्यसन मुक्ति

1 "Economics Review"—Ahm dabad, 7 12 1987 "De-addiction Camp"

"The times of India, Ahmedabab" Dt 5 12. 87

"Preksha Dhyani Sibir"

प्रेक्षाध्यान शिविर का आयोजन किया गया। इसमें अनेक शिविरार्थी लाभान्वित हुए। यह परिणाम भविष्य में व्यापक अनुसन्धान व प्रयोग को प्रोत्साहित करते हैं। परिणाम निम्न प्रकार से है—

० धूम्रपान की कई वर्षों की आदत को छोड़ा।

—श्री चंपकमल खामड़ होटलवाले

० कम्पोज की साठ गोलियों का प्रयोग करनेवाली श्री गीता बेन को इसके प्रयोग के बिना नींद आना प्रारम्भ हुआ।

० सुश्री गीता सोलह वर्ष की छात्रा ने तन्वाकू सूघने की आदत से छूटकारा पाया।

० श्री शोभाराम दर्जी को बीस साल पुरानी मद्यपान की आदत छूटी।

० श्री दिनेश गांधी व्यापारी आशिक समय के लिए ही आए किन्तु चरस प्रयोग की आदत में आशिक सुधार हुआ।

जीवन विज्ञान राजनेताओं की दृष्टि में—

“भारत की सस्कृति विश्व में सर्वश्रेष्ठ रही है। कुछ विकृतियाँ इसमें पाश्चात्य अनुकरण से आ रही हैं। ऐसे में सस्कृति की सुरक्षा जीवन विज्ञान जैसे कार्यक्रम से ही हो सकती है। यह विश्व का अद्वितीय एवं श्रेष्ठ कार्यक्रम है। जीवन मूल्यों की पहचान और रक्षा का यह कार्यक्रम ही भारत की जस क्षति की सुरक्षा कर सकता है।”

—साहिब सिंह बर्मा

तत्कालीन शिक्षा मंत्री, दिल्ली

“वर्तमान परिप्रेक्ष्य में मुझे आचार्य तुलसी द्वारा प्रतिपादित जीवन विज्ञान का विचार अधिक प्रभावी और सार्थक प्रतीत हो रहा है, क्योंकि जीवन विज्ञान की अवधारणा मूल्यपरक शिक्षा के सैद्धान्तिक आधार का प्रायोगिक स्वरूप है।”

—हरि कुमार ओबित्य,

तत्कालीन शिक्षा मंत्री, राजस्थान सरकार, जयपुर

प्रेक्षा—एक असाम्प्रदायिक ध्यान पद्धति

“मैंने सरदारशहर में आचार्य तुलसी के शिष्यों के साथ जैन-दर्शन और ध्यान का अध्ययन करते हुए लगभग १० दिन बिताए हैं वे दिन अध्यात्म की दृष्टि से बड़े लाभदायक रहे हैं। सन्तजन मुझे अपने सिद्धान्तों और आचरणों को समझाने में अपने समय और शक्ति के साथ अत्यधिक उदार रहे हैं। उन्होंने अपने लिए किसी प्रतिफल की आकांक्षा नहीं की है। वे साम्प्रदायिक

पूर्वाग्रहों से प्रेरित नहीं हुए थे, बल्कि उन्होंने यह स्वीकार किया कि मैं जैन नहीं हूँ और न उन्होंने भुक्त पर धर्म-परिवर्तन के लिए ही दबाव डाला। उनकी कृपा एक साथी मानव के प्रति उनकी सहानुभूति की अभिव्यक्ति थी, यह उनको विशुद्ध अध्यात्मिक एव नि स्वार्थ धुनकम्पा थी।”

अब्दु-अल्लाह मुस्ताफा
क्लोरिडा (अमरीका)

१३. उद्योग में जीवन विज्ञान

औद्योगिक संस्था में प्रबन्धक की विशिष्ट भूमिका होती है। सम्पूर्ण संचालन का दायित्व, सतुलित व्यक्तित्व-विकास, निर्णय कौशल आदि गुण प्रबन्धक की विशिष्टता होती है। प्रबन्धकों के निर्णय की क्षमता का विकास, तनाव-मुक्ति या विसर्जन, आन्तरिक क्षमताओं से परिचय, चिन्ता-निवारण, आत्म-विश्वास, उच्च लक्ष्यों की प्राप्ति आदि में जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान सहायक सिद्ध हुआ है। उनके अनुभवों से उपरोक्त तथ्य सामने आए हैं। ये तथ्य व्यापक उपयोग तथा अनुसंधान की संभावनाओं को उजागर करते हैं।

आज हम तनाव के युग में जी रहे हैं। यह तनाव कार्य की अधिकता, भोग-प्रधान जीवन शैली और तीव्र शहरी जीवन का परिणाम है। आज के इस व्यस्त जीवन में तनाव एव चिन्ता जीवन के अंग बन गए हैं। यद्यपि कार्य-निष्पादन के लिए कुछ तनाव आवश्यक है। तनाव सहिष्णुता की सीमा से अधिक होने पर कार्य में बाधक बन जाता है। अतः अपनी सक्षमता बढ़ाने एव स्वस्थ जीवन के लिए कार्य-दबाव का प्रबन्धन व तनाव-विसर्जन अत्यन्त आवश्यक है। तनाव के दुष्परिणामों से बचने के लिए प्रेक्षाध्यान एक कारगर व सक्षम उपाय प्रमाणित हुआ है।

उद्योग में जीवन-विज्ञान और प्रेक्षाध्यान के समय-समय पर कार्यक्रम आयोजित होते हैं। उनके व्यक्तिगत अनुभवों को एकत्र किया जाता है। एक कार्यक्रम की रिपोर्ट इस प्रकार है—

“हरडिल्ला केमिकल्स लिमिटेड” बोम्बे २७ अगस्त ९२ को एक दिवसीय कार्यक्रम—“Stress management” के नाम से श्री अरुण भाई भवेरी द्वारा आयोजित किया गया यह कार्यक्रम प्रातः ९.०० से साय ५.०० तक चला। कम्पनी के २४ उच्च अधिकारियों ने भाग लिया। जिनके कुछ अनुभव इस प्रकार हैं।

Programme on stress management at Herbillia Chemicals limited on 27-8-1992.

Twenty-four senior executives participated at Herdillia Club/conference Hall. All of them were Senior Managers

and highly educated. They were generally very much satisfied and demanded for further programmes.

Some of the experiences written by the Participants :

"The programme was very good as it explained the stress management and relaxation in most scientific and logical way."

P. N. Palit: B. SC Plant Manager

"The Programme of stress management opened up a new horizon in management education."

N. V. Solanki. B. E (Mechanical) DMS. DY. Chief engineer (Planning)

"The programme was very useful. It was very well conducted."

S. S. PADTE: B. Tech. Chem. Engg. Manager Process Engg.

"Simple and easy to follow and practice Interesting "

R. S. NILESHWAR, B. TECH. (Hons) Chem. Engg. General Manager Works.

"It was good programme and changed one than the routine programme"

V. R. MIRANI, B. SC. (Member of American Institute of Chem. Engg.) Production Manager

"I carry good impressive about the programme The awareness methods and relaxation techniques are useful to us for improving our effectiveness "

U. B. LAL, BSC (elect, Engg Dy Chief Engineer) (Electrical)

"Useful and relevant theme" ably demonstrated"

P B KALANTRI, B Tech M Chem Engg Manager Process Engineer.

१४. सारांश (Summary)

१ भारतीय संस्कृति की निरन्तरता का आधार इस संस्कृति में निहित शाश्वत मूल्य है—अध्यात्म, अहिंसा, सहिष्णुता, सामंजस्य आदि ।

२ यह काल संस्कृति के संक्रमण का काल है । वर्तमान सांस्कृतिक संकट का कारण विभिन्न अन्तर्विरोधी मूल्यों में सामंजस्य का अभाव है । सांस्कृतिक संकट का उपचार, नैतिक चेतना, आध्यात्मिक चेतना, आत्मानुशासन की चेतना, दायित्व एवं कर्त्तव्य की चेतना, सहयोग की

चेतना और सहानुभूति की चेतना को जगाने में है ।

३. संस्कृति का स्वस्थ स्वरूप श्रेष्ठ जनो के त्याग एवं बलिदान से बनता है ।
४. संस्कृति के स्थायित्व का आधार है—उसका आध्यात्मिक प्रयास । अध्यात्म और योग भारतीय संस्कृति की प्रधान विशेषताएँ हैं । इसमें विज्ञान और धर्म का संयोग है जो आज के विश्व की गंभीरतम समस्याओं के समाधान में सक्षम है ।
५. सांस्कृतिक स्तर का अकन अहिंसा की चेतना के विकास से होता है । प्राकृत प्राणी हिंसा-अहिंसा का भेद नहीं कर सकता । पर संस्कृत मनुष्य के लिए भेद-बोध एवं अहिंसा का आचरण ही उसका मनुष्यत्व है ।
६. संस्कृति के सार तत्त्वों को बचपन में ही सिखाना आवश्यक है । इनका सैद्धांतिक एवं प्रायोगिक अभ्यास के प्रशिक्षण का एक उपक्रम है—जीवन विज्ञान ।
७. जीवन विज्ञान की उपयोगिता जीवन के अनेक क्षेत्रों में उभरकर सामने आई है । सर्वांगीण व्यक्तित्व निर्माण, शिक्षा में मूल्यों का विकास, प्रशासन में कर्तव्य-बोध एवं कर्तव्य परायणता का विकास, चिकित्सा में समग्र स्वास्थ्य, स्वस्थ समाज के निर्माण में अपराधियों के व्यवहार-परिष्कार, एवं व्यसन मुक्ति तथा उद्योग में तनाव मुक्त रहकर आंतरिक शक्तियों के विकास में जीवन विज्ञान-प्रेक्षाध्यान ने व्यापक उपयोगिता को प्रकट किया है ।

१.१५ सहायक सामग्री (Reference)

१. संस्कृति विज्ञान की रूपरेखा—लेखक : डॉ. हरद्वारीलाल शर्मा, प्रथम संस्करण, १९९२ । प्रका. मानसी प्रकाशन, ३२, कैलाशपुरी, मेरठ ।
२. हमारी संस्कृति—लेखक : डॉ. राधाकृष्णन्, प्रथम संस्करण, १९८९ । प्र. हिन्दू पॉकेट बुक्स, जी टी रोड, शाहदरा, दिल्ली-३२ ।
३. भारतीय संस्कृति का विकास—लेखक : एम. एम. चाद, प्रथम संस्करण १९९२ । प्रका. प्रिन्टवेल, रूपानुक्स प्रा. लिमिटेड, जयपुर ।

१.१६ अभ्यास के लिए प्रश्न (Questions)

१. भारतीय संस्कृति की निरन्तरता का हेतु क्या है ?
२. सांस्कृतिक संकट क्यों उत्पन्न होता है ?
३. सांस्कृतिक संकट का उपचार क्या है ?
४. संस्कृति को स्वस्थ स्वरूप किस प्रकार प्रदान किया जा सकता है ?
५. संस्कृति के स्थायित्व का आधार क्या है ?

६. अध्यात्म और योग साधना से सस्कृति का उत्थान कैसे हो सकता है ? समझाइये ।
७. सस्कृति के विकास का अकन अहिंसा से होता है । कैसे ?
८. सास्कृतिक विकास में शिक्षा की क्या भूमिका अपेक्षित है ? प्रकाश डालें ।
९. जीवन विज्ञान की उपयोगिता का विश्लेषण करें ।
१०. व्यक्तित्व-विकास में जीवन विज्ञान के महत्त्व को समझाइये ।
११. मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के लिए जीवन विज्ञान का अध्ययन क्यों आवश्यक है ? इसकी विस्तार में समीक्षा कीजिये ।
१२. जीवन विज्ञान के विषय में आप क्या जानते हैं ? विस्तार में समझाइये ।

अणुव्रत जहां चरित्र-निर्माण के द्वारा वास्तविक अर्थ में राष्ट्र-निर्माण का कार्य हैं, वहां वह मानव-समाज के सार्वभौम उत्थान और सस्कार का महायज्ञ है । भारत का तो यही नारा रहा कि सबको, समस्त विश्व को, शुद्ध सस्कार देकर सस्कृत अथवा आर्यकोटि में ले आया जाए । अणुव्रत देश, जाति, वर्ण और पथ निरपेक्ष शुद्ध सत्य-धर्म हैं । मैं इसकी सफलता चाहता हूँ ।

—मौलिचन्द्र शर्मा

राष्ट्र का निर्माण करने के लिए नैतिक और आध्यात्मिक पृष्ठभूमि की सदैव आवश्यकता रहती है । और 'अणुव्रत आन्दोलन' एक प्रकार से देश के नैतिक उत्थान का आन्दोलन है । जो आन्दोलन वर्तमान युग की चुनौती का सामना नहीं कर सकता वह चल नहीं सकता, यह आन्दोलन वर्तमान युग की चुनौती का उत्तर देता है । वह केवल भौतिक विचारों का परित्याग करने और नैतिक एवं आध्यात्मिक उत्थान के लिए काम करने का आह्वान करता है ।

—जय सुखलाल हाथी

२.१.४ अध्यापक प्रशिक्षक प्रशिक्षण शिविर

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्यश्री तुलसी के सम्मुख भुनिश्री किशनलाल जी ने अध्यापक प्रशिक्षक प्रशिक्षण शिविर की योजना प्रस्तुत की। आचार्य श्री ने मुस्कराकर कहा—“तुम कल्पना तो लाये हो, उसकी क्रियान्विति कैसे होगी ? सरकारी तन्त्र के अधीन कार्यरत अध्यापक प्रशिक्षण क्यों और कैसे होगा ? उनके विभाग एवं अध्यापको को कैसे आकृष्ट किया जा सकेगा ?”

सरदारशहर चातुर्मास प्रवास (संवत् २०३३) में अध्यापको से सम्पर्क किया गया। अध्यात्म योग एवं नैतिक शिक्षा की योजना पर विस्तार से चर्चा हुई। अध्यापको के प्राथमिक प्रयोग एवं परिणाम से लगा कि यह कार्य राज्य स्तर पर चलाकर फिर राष्ट्रीय स्तर पर चलाया जाये तो अच्छा परिणाम आ सकता है।

राजस्थान के विभिन्न जिला शिक्षा अधिकारी, नागौर क्षेत्र के अनेक प्रधानाध्यापक एवं अध्यापको की एक सगोष्ठी जैन विश्व भारती में आयोजित हुई। जिसमें अध्यात्म-योग-नैतिक शिक्षा पर विचार-विमर्श हुआ। शिक्षा अधिकारियों एवं शिक्षको ने इस योजना की भूरि-भूरि प्रशंसा की। तत्कालीन शिक्षा उपनिदेशक श्री गुडलिया जी ने तुलसी अध्यात्म नीडम् में एक प्रायोगिक शिविर की अनुमति दी। जिला शिक्षा अधिकारी, नागौर श्री सीताराम दाधीच ने आचार्य प्रवर से निवेदन किया कि इसका प्रथम प्रयोग नागौर क्षेत्र के शिक्षको पर होना चाहिए। अध्यापक शिविर का प्रयोग सफल ही नहीं, अपितु एक नवीन आशा के साथ सम्पन्न हुआ।

२.१.५ जीवन-विज्ञान : एक सार्थक शब्द (Jeevan Vigyan : Appropriate Name)

इस प्रकार अनेक शिविर आयोजित हुए। सैकड़ों शिक्षको ने प्रशिक्षण लिया। विद्यालयों में कार्य प्रारम्भ हुआ। बच्चों के साथ-साथ अनेक शिक्षको के जीवन में भी परिवर्तन घटित हुए। कार्यक्रम आगे बढ़ा। इस प्रशिक्षण एवं प्रायोगिक प्रक्रिया के नाम पर चिंतन चला। नाम क्या हो ? इस प्रशिक्षण को शिक्षा जगत् में किस नाम से प्रस्तुत किया जाये ? इन जीवन मूल्यों को शिक्षा में कैसे लाया जाये ? निष्कर्ष के रूप में जिसमें अणुव्रत के रूप में नैतिक जीवन का आदर्श हो एवं जीवन में क्रियान्विति के लिए प्रेक्षाध्यान के प्रयोग हो।

नाम की चर्चा में अनेक नाम सामने आये—योग शिक्षा, नैतिक शिक्षा, स्वास्थ्य शिक्षा, मूल्यपरक शिक्षा आदि। अनेक दृष्टियों से विचार हुआ—

योग शिक्षा—अनेक शिक्षा आयोगों का अभिमत रहा कि योग शिक्षा

को शिक्षा के साथ जोड़ना चाहिए। इसकी अपनी सीमाएँ हैं। आज योग का अर्थ केवल आसन-प्राणायाम तक ही सीमित कर दिया गया है अतः इससे समग्र विकास की परिकल्पना नहीं की जा सकती। समस्या यह है कि समग्र विकास कैसे हो ?

नैतिक शिक्षा—“नैतिक” शब्द अपने आप में स्पष्ट नहीं है। अनेक भ्रातियाँ उत्पन्न होती हैं। इसकी प्रक्रिया उपदेशात्मक है। उपदेश का प्रभाव व्यापक एवं स्थायी नहीं रहता। स्थायित्व के लिए प्रयोग एवं अभ्यास आवश्यक है।

स्वास्थ्य शिक्षा—इसका भी क्षेत्र सीमित है। यह भी शारीरिक स्वास्थ्य तक ही रह जाता है। इससे समाज के विकास की कल्पना नहीं की जा सकती है।

मूल्यपरक शिक्षा—नई शिक्षा प्रणाली ने मूल्यपरक शिक्षा का स्वर मुखर किया है। यह नैतिक शिक्षा का नवीनीकरण है। केन्द्रीय सरकार इस पर कार्य कर रही है। किन्तु अभी तक इसका कोई स्वरूप निर्धारित नहीं हो पाया है।

जीवन विज्ञान—आचार्यश्री महाप्रज्ञ नये शब्द की आवश्यकता को स्पष्ट करते हुए कहते हैं—“जीवन विकास के लिए नए शब्द की आवश्यकता हुई जो धर्म की मूल भावनाओं को स्पर्श करने वाला हो। जीवन में धर्म का विकास, नैतिकता का विकास, अध्यात्म का विकास करने वाला हो। ये शब्द आज विवाद के विषय बन गए हैं। इसलिए नया शब्द ढूँढ़ना चाहिए जो आज के मानस को स्पर्श कर सके। पर कोई प्रतिक्रिया पैदा न करे। इन दृष्टियों से सोचने पर एक नया नाम जचा और वह है—जीवन विज्ञान। इसकी प्रक्रिया का किसी धर्म विशेष से सम्बन्ध नहीं है। इसका सबध है जीवन से। यह नाम समग्र मानव जीवन का प्रतिनिधित्व करता है। व्यापक है, असाम्प्रदायिक है। यह नैतिक शिक्षा, योग शिक्षा सबको समाहित करता है।

जीवन विज्ञान का नामकरण (Naming of Jeevan Vigyan)

शिक्षण संस्थाओं की शरदकालीन छुट्टियों के दिन थे। दिनांक २५-१२-७८ से ३१-१२-७८ तक “अध्यात्म-योग-नैतिक शिक्षा प्राध्यापक प्रशिक्षण शिविर” तुलसी अध्यात्म नीडम्, लाहनु में आयोजित किया गया। इस शिविर में आचार्य महाप्रज्ञ का सांनिध्य प्राप्त हुआ। नाम के बारे में व्यापक चर्चा चली। चिंतन-मथन हुआ, आचार्यश्री महाप्रज्ञ ने इस “अध्यात्म योग नैतिक शिक्षा” के उपक्रम को “जीवन विज्ञान” की सज्ञा दी। यह सम्पूर्ण उपक्रम “जीवन विज्ञान” अर्थात् जीवन जीने की कला के विज्ञान के नाम से आगे बढ़ा।

शिविर समापन समारोह में दिल्ली विश्वविद्यालय के प्रवाचक डॉ. दयानन्द भार्गव, बागड विश्वविद्यालय (डीडवार्ग) के प्राध्यापक डॉ. आनन्द मंगल वाजपेयी, श्री बी. पी. सिंह, श्री मायूर, श्री शेखावत जी ने सम्मरण प्रस्तुत किये। वे बड़े प्रेरणादायी थे। सभी ने स्वीकार किया कि ऐसे शिविर व्यक्तिगत उपलब्धि के साथ शिक्षा जगत की जटिलतम समस्याओं का सहज समाधान उपलब्ध कराते हैं। समापन समारोह में बोलते हुए, आचार्यश्री महाप्रज्ञ ने कहा—“शिक्षण सस्थाओं में अन्य विषयों के साथ सम्यक जीवन जीने की कला के विज्ञान का प्रशिक्षण अवश्य होना चाहिये। उसके बिना जो रिक्तता शिक्षा जगत् में अनुभव की जा रही है उससे सारा राष्ट्र उद्वेलित है। इसके समाधान के लिये शिक्षण सस्थाओं में अन्य विषयों की तरह ‘जीवन विज्ञान’ का शिक्षण प्रशिक्षण आधुनिकतम विज्ञान और मनोविज्ञान के उपलब्ध तथ्यों के आधार पर होने से ही यह पूर्णता आ सकती है।”

२.२० जीवन विज्ञान का स्वरूप (Nature and Meaning of Jeevan vigyan)

मनुष्य को सही अर्थ में मनुष्य बनाना शिक्षा का प्रमुख कार्य है। शिक्षा सामाजिक परिवर्तन का सशक्त माध्यम है। यह दर्शन और चिन्तन को क्रियान्वित तक ले जाती है। सपूर्ण विकास का आधार बनती है। पिछले दशकों में नैतिक शिक्षा की तीव्र अनुभूति की गई। अनेक राज्य-सरकारों ने इसे आवश्यक माना। शिक्षा आयोग ने भी इसके विकास के लिये अनेक सुझाव दिये।

आज शिक्षा जगत में विकास तथा जीविकोपार्जन के लिये अनेक विद्या शाखाओं का बोलबाला है। पर जीवन मूल्यों की स्थापना, आध्यात्मिक विकास, भावनात्मक विकास, आन्तरिक रूपान्तरण हेतु विद्या शाखा का नितान्त अभाव है। इसका दुष्परिणाम है—शिक्षा जगत में अनैतिकता, भ्रष्टाचार, उच्छृंखलता, उद्वेगता, तोड़-फोड़, चरित्रहीनता, मादक द्रव्यों का सेवन इत्यादि। क्या आज की शिक्षा मनुष्य को सही अर्थों में मनुष्य बना रही है? इस प्रश्न के समाधान के लिये अपेक्षा है कि ऐसी विद्याशाखा विकसित हो जो शिक्षा को जीवनोन्मुखी बना सके। व्यक्ति के भावनात्मक पक्ष व आध्यात्मिक पक्ष को उजागर कर सके। इसका एक मुख्य कारण यह है कि आध्यात्मिक विकास और भावनात्मक विकास ही नैतिकता और चरित्र का मूल आधार है।

इस रिक्तता की पूर्ति के लिये अणुव्रत अनुशास्ता श्री तुलसी एव आचार्य महाप्रज्ञ ने शिक्षा जगत को एक अभिनव अवदान दिया। शिक्षा

जगत में एक नई विद्याशाखा का बीजारोपण किया। वह विद्याशाखा 'जीवन विज्ञान' के नाम से अकुरित व पल्लवित हो रही है।

/ आचार्य महाप्रज्ञ के अनुसार—“युग की सबसे बड़ी बीमारी है—कोरा वैज्ञानिक होना, आध्यात्मिक न होना। व्यक्ति की इसी मनोवृत्ति ने बहुत सारी बीमारियों को जन्म दिया है। जीवन विज्ञान का मुख्य सूत्र है—आध्यात्मिक वैज्ञानिक व्यक्तित्व का निर्माण। न कोरा वैज्ञानिक न कोरा आध्यात्मिक। यह वर्तमान युग की सबसे बड़ी अपेक्षा है। युगीन समस्याओं का सबसे बड़ा समाधान है, इसके लिये आवश्यक है जीवन शैली को समझना और जीवन शैली को बदलना। इसके लिये आवश्यक है सुव्यवस्थित वैज्ञानिक उपक्रम। एक नई विद्या शाखा का विकास।”

२.२.१ जीवन विज्ञान : नई विद्याशाखा (Jeevan Vigyan : A New Discipline)

सन् १९८१ में राजस्थान शिक्षा सचिवालय द्वारा अणुव्रत अनुशास्ता श्री तुलसी एव आचार्य महाप्रज्ञ के सान्निध्य में एक शिक्षा गोष्ठी का आयोजन किया गया। शिक्षा मंत्री श्री चन्दनमल बंद, शिक्षा सचिव, उपसचिव, प्रौढ़शिक्षा अधिकारी, स्कूल-कालेजों के शिक्षक, प्राध्यापक अनेक शिक्षा शास्त्री तथा सार्वजनिक क्षेत्र के लोगों ने उसमें भाग लिया। नैतिक शिक्षा संबंधी गहन-विचार विमर्श हुआ। श्री चन्दनमल बंद ने कहा—“हमने यह निर्णय लिया है कि हमारी शिक्षा प्रणाली में कुछ नये प्रयोग किये जायें। हम चाहते हैं कि परस्पर विचार विमर्श कर निर्णायक रूप में ऐसा हल खोजा जाये जो शिक्षा के सम्बन्ध में हमारे प्रयोगों का मार्गदर्शन कर सके।” आचार्यश्री महाप्रज्ञ ने अपने विचार प्रस्तुत करते हुए कहा कि “मैं नहीं समझता कि केवल पुस्तकीय ज्ञान छात्रों के नैतिक विकास में कोई विशेष सहयोग कर सकेगा। आवश्यकता इस बात की है कि शिक्षा में जीवन विज्ञान को एक विद्याशाखा के रूप में स्वीकार किया जाये। मैं मानता हूँ कि यदि जीवन विज्ञान को साइन्स की तरह सैद्धान्तिक तथा प्रायोगिक स्तर पर चेतना के जागरण के लिये उपयोग किया जाए तो एक क्रांति घटित हो सकती है। उससे सतुलित व्यक्ति निकलेगा।”

२.३.२ जीवन विज्ञान : समन्वित पद्धति (Jeevan Vigyan : Complete System)

/ जीवन विज्ञान एक सतुलित एवं परिपूर्ण विद्या शाखा है। सतुलित इसलिए है कि इसमें शारीरिक व बौद्धिक विकास के साथ-साथ मानसिक व आध्यात्मिक विकास का सतुलन स्थापित किया गया है। परिपूर्ण इसलिए

कि भावात्मक परिवर्तन के केन्द्र कहा-कहा हैं। भावात्मक परिवर्तन के प्रयोग आध्यात्मिक प्रयोग हैं। केवल शरीर के रहस्यों को खोज कर कुछेक ध्यान के ऐसे प्रयोग कराए जाते हैं जिनसे एकाग्रता बढ़ती है, भावात्मक समस्याएँ समाहित होती हैं।

शरीर के दस तन्त्र हैं—

- १ अस्थि तन्त्र (Skeletal System)
- २ मासपेशीय तन्त्र (Muscular System)
- ३ त्वचा तन्त्र
- ४ पाचन तन्त्र (Digestive System)
५. रक्त परिसंचरण तन्त्र (Circulatory System)
- ६ श्वसन तन्त्र (Respiratory System)
- ७ उत्सर्जन तन्त्र (Excretory System)
- ८ तंत्रिका तन्त्र (Nervous System)
- ९ अन्तःस्रावी ग्रंथितन्त्र (Endocrine System)
- १० प्रजनन तन्त्र (Reproductive System)

ये एक साथ सगठित होकर मानव शरीर की रचना करते हैं। इन तन्त्रों को प्रशिक्षित किया जा सकता है। इसका सम्बन्ध केवल शारीरिक क्रिया से नहीं है, मानवीय व्यवहार से भी गहरा सम्बन्ध है। हिंसा, सांप्रदायिकता, उत्तेजना, शांति और कलह, सौहार्द और वैमनस्य—इन सबके लिये केवल मन और भाव ही उत्तरदायी नहीं हैं शरीर भी उत्तरदायी है।

शारीरिक प्रशिक्षण के साधन हैं—

आसन, योगिक क्रियाएँ

कायोत्सर्ग

शरीर प्रेक्षण

अनुप्रेक्षा-सुम्भाव और सकल्प का प्रयोग

२.४.२. श्वास (Breath)

जीवन का दूसरा घटक तन्त्र है, श्वास। श्वास को भी बहुत कम समझा गया। मस्तिष्क के दो पटल हैं, दाया पटल और बायाँ पटल। दाया श्वास बाये पटल को सक्रिय करता है। नाडीतन्त्र को सतुलित करने के प्रयोग भी प्रेक्षाध्यान में कराये जाते हैं। श्वास के अनेक प्रयोग भावात्मक परिवर्तन में महत्त्वपूर्ण हेतु बनते हैं।

२.४.३. प्राण

जीवन का तीसरा घटक तत्त्व है, प्राण। प्राण संचार की प्रक्रिया महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया है। रक्त संचार की प्रक्रिया आयुर्विज्ञान में ज्ञात है। प्राण

सूक्ष्म तत्त्व है। उसका यन्त्र के द्वारा ग्रहण नहीं होता इसलिये वह अज्ञात है। स्वास्थ्य का अर्थ है—प्राण का सतुलन। प्राण असतुलित होता है, मनुष्य रुग्ण हो जाता है। बहुत लोग ऐसे हैं, जो मेडिकल इंस्टीट्यूट्स में परीक्षण करवा चुके हैं। परीक्षा का निष्कर्ष है कि वह बीमार नहीं है। वह व्यक्ति आकर कहता है—“डॉक्टर कहता है तुम बीमार नहीं हो—और मैं बहुत कष्ट भोग रहा हूँ।” हमारा उत्तर होता है—तुम्हारे शरीर में वह बीमारी नहीं है जिसे यत्र पकड़ सके। तुम्हारा रोग असतुलन का रोग है। वह प्राण सतुलन का प्रयोग करता है और स्वस्थ हो जाता है। प्राण योग का तत्त्व है। आयुर्विज्ञान (Medical science) में वह अभी सम्मत नहीं है। प्राण विज्ञान आयुर्विज्ञान के साथ जुड़े ऐसी अपेक्षा है।

प्राण हमारी जीवनी शक्ति का मुख्य स्रोत है। शरीर प्राण से संचालित है। श्वास प्राण से संचालित है। मन और वाणी भी मनोबल और वचनबल से संचालित है। प्राण का सतुलन पूरे जीवन को व्यवस्थित करता है। उसके असतुलित होने पर शारीरिक स्वास्थ्य गड़बड़ा जाता है, पूरी जीवन प्रणाली अस्त-व्यस्त हो जाती है। प्रेक्षा ध्यान पद्धति में प्राण को सतुलित रखने के साधन हैं—

१. शरीर प्रेक्षा
२. तैजस केन्द्र प्रेक्षा
३. विष्णुदि केन्द्र प्रेक्षा
४. समवृत्ति श्वास प्रेक्षा

२.४.४. मन (Mind)

जीवन का चौथा घटक तत्त्व है—मन। मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य से अधिक मूल्यवान है। मन की अधिक चंचलता अधिक समस्याएँ उत्पन्न करती है। मन की एकाग्रता अनेक समस्याओं का समाधान है। प्रेक्षा-ध्यान के अभ्यास में मन की एकाग्रता के लिये अनेक प्रयोग कराये जाते हैं। स्मृति, कल्पना और चिंतन—तीनों मन के कार्य हैं। तीनों ही जीवन के लिये आवश्यक हैं। ये अनावश्यकता के बिन्दु पर पहुँच जाते हैं तब मानसिक तनाव बढ़ता है। एकाग्रता की साधना होने पर आवश्यकता शेष रहती है। उनका अनावश्यक प्रयोग समाप्त हो जाता है।

मन की दो अवस्थायें हैं—चंचलता और एकाग्रता। चंचल मन असफलता के लिये उत्तरदायी है और एकाग्र मन सफलता का महाद्वार है। एकाग्रता के साधन हैं—

१. दीर्घ श्वास प्रेक्षा—लयबद्ध दीर्घ श्वास
२. विधियुक्त श्वास संयम (कृष्णक)

३. प्राण केन्द्र प्रेक्षा
४. दर्शन केन्द्र प्रेक्षा
५. अनिमेष प्रेक्षा
६. विचार प्रेक्षा
७. अनुप्रेक्षा

२.४.५ चित्त (Psyche)

जीवन का पाचवा घटक है, चित्त । आत्मा एक ज्ञान सूर्य है । उसके ज्ञान-प्रकाश की हजारों रश्मियाँ जीवन को आलोकित करती हैं । ज्ञान-प्रकाश की एक रश्मि है, चित्त । चित्त हमारी चेतना से प्रभावित होता है । और वह हमारे स्थूल शरीर को प्रभावित करता है । वह मस्तिष्क अथवा नाडी तन्त्र के माध्यम से जीवन की प्रत्येक क्रिया—शरीर, वाणी, मन को संचालित करता है, नियंत्रित करता है । प्रेक्षाध्यान का उद्देश्य है चित्त की विशुद्धि । चैतन्य के आवरण का विलय होता रहे और उसमें मूर्च्छा की मलिनता का प्रवेश न हो । चित्त की शुद्धि होने पर ही मनुष्य मादक वस्तुओं के सेवन, अपराध और अनावश्यक हिंसा से बच सकता है । चित्त की निर्मलता के साधन हैं—

- १ चैतन्य केंद्र प्रेक्षा
- २, राग-द्वेष मुक्त क्षण का अनुभव
- ३ सामायिक-शुद्ध चैतन्य का अनुभव
- ४ निर्विचार प्रेक्षा
- ५ ज्ञाता-द्रष्टा भाव का प्रयोग
- ६ भाव-क्रिया

२.४.६ भाव : लेश्या : आभामण्डल (संवेग)

जीवन का छठा घटक तत्त्व है—भाव (संवेग) । मन जब तत्त्व है । वह स्वयं संचालित नहीं है । उसका प्रेरक तत्त्व है—भाव (संवेग) । मन का सबंध सूक्ष्म शरीर से है । स्थूल शरीर के भीतर एक सूक्ष्म शरीर है—उसका नाम है तैजस शरीर । वह तेजोमय अथवा विद्युत्तमय शरीर (Electrical Body) है । उस शरीर के केन्द्र में भाव का निर्माण होता है । भाव जीवन का प्रेरक एवं निर्णायक तत्त्व है । वह स्थूल शरीर में चित्त को प्रभावित करता है । चित्त मस्तिष्क के माध्यम से जीवन की सारी प्रक्रियाओं को प्रभावित व संचालित करता है ।

चित्त की शुद्धि और अशुद्धि का मानदण्ड है भाव की शुद्धि और अशुद्धि । विशुद्ध भाव, पवित्र लेश्या-आभामण्डल । अशुद्ध भाव, मलिन लेश्या

आभामण्डल । विधायक भाव से सफलता और सहज सतोष प्राप्त होता है ।

आयुर्विज्ञान में भाव-विशुद्धि या भाव-चिकित्सा का उल्लेखनीय प्रवेश नहीं है । प्रेक्षा ध्यान का मूल सूत्र भावात्मक परिवर्तन है, अर्थात् निषेधात्मक भाव समाप्त हो, विधायक भाव की संप्राप्ति हो ।

मानसिक स्वास्थ्य का मूल आधार भावात्मक स्वास्थ्य है । प्रेक्षा ध्यान का आधार-भूत सूत्र है—व्याधि (शारीरिक रोग), आधि (मानसिक-रोग), उपाधि (भावात्मक रोग) से मुक्ति । व्यक्ति समाधि का जीवन जीना चाहता है । समाधि के यह तीन विघ्न हैं—व्याधि, आधि और उपाधि । भावात्मक रोग मानसिक रोग का हेतु है और मानसिक रोग अनेक रोगों का हेतु है । प्रेक्षा ध्यान की पद्धति में सर्वप्रथम भावात्मक स्वास्थ्य पर ध्यान दिया जाता है । भाव स्वस्थ है तो मन स्वस्थ होगा ही और शरीर भी साथ में ।

भावात्मक स्वास्थ्य या भाव विशुद्धि के प्रयोग हैं—

१. लेश्याध्यान
२. मैत्री की अनुप्रेक्षा
३. करुणा की अनुप्रेक्षा
४. सहिष्णुता की अनुप्रेक्षा

२४.७ कर्म (Karma)

जीवन का सातवां घटक तत्त्व है—कर्म । जीवन में जो कुछ होता है, वह आकस्मिक, अहेतुक या परिस्थितिजनक ही नहीं होता । कुछ घटनायें परिस्थिति से प्रभावित हो सकती हैं, किन्तु अधिकांश घटनाओं के पीछे कोई हेतु होता है और वह है, कर्म । कुछ रोग भी कर्मज होते हैं । आयुर्वेद में कर्मज रोग भी सम्मत हैं । आयुर्वेद का दर्शन आत्मा से जुड़ा हुआ नहीं है इसलिए उसमें कर्म का सिद्धांत भी मान्य नहीं है । आश्चर्य है कि शरीर की एक-एक कोशिका और जैविक रसायन की खोज करने वाले शरीर शास्त्री आत्मा की खोज में आगे नहीं बढ़े । आत्मा की खोज का पहला रूप है कर्म की खोज । क्या कर्म को अस्वीकार करने का अर्थ चिकित्सा के एक आयाम को अस्वीकार करना नहीं है ?

कर्म मानवीय पुरुषार्थ की प्रतिक्रिया है । वर्तमान का पुरुषार्थ पुरुषार्थ कहलाता है और अतीत का पुरुषार्थ-कर्म । अनुष्य जीवन को प्रभावित करने वाले तत्त्वों में कर्म एक प्रमुख तत्त्व है । इस अवृक्ष्य शक्ति को अस्वीकार नहीं किया जा सकता और इसे सर्वोपरि भी नहीं माना जा सकता । इसमें परिवर्तन किया जा सकता है । कर्म को परिवर्तित करने के सूत्र हैं—

१. निर्विचार अथवा निर्विकल्प ध्यान
२. अपाय विचय

- ३ विपाक विचय
- ४ लेश्याध्यान
- ५ चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा
६. जप

जीवन के अनगिनत रहस्यों को समझने और जीवन में परिवर्तन लाने के लिये इन सात पक्षों पर प्रेक्षाध्यान के प्रभाव का वैज्ञानिक उपकरणों एवं मनोवैज्ञानिक परीक्षणों से अध्ययन करना ही जीवन विज्ञान का उद्देश्य, लक्ष्य और दृष्टिकोण है। जीवन को समग्रता से समझने के लिये उक्त सात बिंदुओं पर ध्यान देना और उनके परिष्कार की चेष्टा करना मानवीय मूल्यों के विकास का प्रथम सोपान है।

२.५.० जीवन विज्ञान : बहुआयामी शिक्षा प्रणाली (Jeevan Vignyan Multidimensional education System)

जीवन बहुआयामी है। वह अनेक तत्त्वों से प्रभावित होता है। सतुलित जीवन जीने के लिये उन सब तत्त्वों को समझना आवश्यक है, जो जीवन को मुख्यतया प्रभावित करते हैं। मानवीय चेतना शरीर, मन और भाव इन तीनों से सर्वाधिक प्रभावित होती है। ये तीनों उसके आंतरिक पक्ष हैं।

२.५.१ जीवन विज्ञान और शरीर शास्त्र (Jeevan vignyan and Physiology)

शरीर के तीन स्तर हैं—सूक्ष्मतर, सूक्ष्म और स्थूल। सूक्ष्मतर शरीर के प्रभाव का अध्ययन करने के लिये कर्म शास्त्र का अध्ययन अनिवार्य है। हमारा व्यक्तित्व एक सीमा तक सूक्ष्मतर शरीर से प्रभावित व नियंत्रित होता है। जीवन की व्याख्या केवल परिस्थितिवाद के आधार पर की जाये तो मनुष्य का स्वतंत्र आस्तित्व नहीं रहता। वह परिस्थिति की कठपुतली बन जाता है। हम परिस्थिति को अस्वीकार नहीं करते, उसका भी घटनाचक्र के परिवर्तन में योग है, किंतु वह सब कुछ नहीं है। वह स्थूल है, हमारे प्रत्यक्ष है, इसलिये हम उसे जल्दी पकड़ लेते हैं। कर्म शरीर बहुत सूक्ष्म है। वह प्रत्यक्ष नहीं है इसलिये हमारी पकड़ में नहीं आता। जीवन की समग्र व्याख्याओं के लिये कर्मवाद और परिस्थितिवाद—दोनों का तुलनात्मक अध्ययन बहुत आवश्यक है।

कर्मशरीर के स्पंदन स्थूल जगत तक पहुँचने के लिये पहले सूक्ष्मशरीर का सहयोग प्राप्त करते हैं। सूक्ष्म शरीर तैजस-विद्युत शरीर है। कर्म के स्पंदन उस तक पहुँचकर विद्युतीय आवेश से आविष्ट हो जाते हैं। वे लेश्या

अथवा भावधारा में रूपांतरित हो जाते हैं। वहाँ से वे स्थूल शरीर में उतर जाते हैं। स्थूल शरीर और लेश्या का सगम बिंदु मुख्य रूप से मस्तिष्क है। मस्तिष्क में वे भाव चित्त के साथ संपर्क स्थापित करते हैं। वहाँ से हमारे कर्म-तंत्र, मानसिक, वाचिक और कायिक प्रवृत्तियों, का संचालन होता है। यह आध्यात्मिक शरीर की सक्षिप्त रूपरेखा है।

२.५.२ जीवन विज्ञान और योग शास्त्र (Jeevan Vigyan & yoga)

योग का अपना शरीर-शास्त्र है। उसमें पाँच प्राण और उनके स्थान बहुत ही व्यवस्थित रूप से निरूपित हैं। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिये उनका ज्ञान अपेक्षित है। प्राण हमारी जीवन शक्ति है। उसके बिना एक अंगुली भी नहीं हिलाई जा सकती। चक्षु का उन्मेष भी नहीं हो सकता, श्वास भी नहीं लिया जा सकता।

२.५.३ जीवन विज्ञान और आयुर्विज्ञान (Jeevan Vigyan and Medical Science)

आयुर्विज्ञान का शरीर-शास्त्र बहुत विस्तृत है। श्वसन-तंत्र, नाडी-तंत्र और पाचन-तंत्र इन सबका मनुष्य के व्यवहार पर प्रभाव पड़ता है। व्यवहार परिवर्तन जीवन विज्ञान का केन्द्रिय तत्त्व है, इसलिये शरीर विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान दोनों का अध्ययन आवश्यक है—

- १ शरीर क्रिया विज्ञान की परिभाषा, प्रकृति, सक्षिप्त इतिहास, समस्याएँ एवं अध्ययन की विधियाँ।
- २ मानव शरीर की व्यवस्था एवं संरचना।
- ३ मानव शरीर के नियंत्रक तत्त्व।
४. मानव शरीर के महत्त्वपूर्ण तंत्र।
- ५ सवेग एवं प्रेरणा।
६. पोषण विज्ञान।
७. शारीरिक तांत्रिकीय अनियमितताएँ एवं व्याधियाँ।
- ८ स्वास्थ्य के कुछ सामान्य नियम व प्रतिकूल स्वास्थ्य कारण।
- ९ यौगिक क्रियाएँ।
१०. स्वास्थ्य और आयुर्वेदिक अवधारणा।

जीवन विज्ञान की सीमा में केवल शरीर नहीं है, उसकी सीमा में मन, चित्त, भाव आदि अनेक तत्त्वों का भी समावेश है।

२.५.४ जीवन विज्ञान और मनोविज्ञान (Jeevan Vigyan and Psychology)

मनोविज्ञान का अध्ययन क्षेत्र मानसिक प्रक्रियाएँ अथवा व्यवहार है। जीवन व्यवहार में मन का बहुत बड़ा स्थान है। मन और मानसिक व्यवहारों को समझे बिना जीवन व्यवहारों को समुचित नहीं किया जा सकता, इसलिये जीवन विज्ञान के साथ मनोविज्ञान का अध्ययन आवश्यक है।

१. गहन-मनोविज्ञान स्वरूप एवं कार्य क्षेत्र।

२ गहन-मनोविज्ञान के तत्त्व, फ्रायड एवं युंग की अवधारणा, युंग की व्याख्या के अनुसार जातीय अथवा सामूहिक अवचेतना।

३ चेतना के स्तर — चेतन, अचेतन, अचेतन, स्वप्न, दिवा स्वप्न, मतिभ्रम आदि के सदृश में अचेतन पदार्थ का विविध रूप में प्रकटीकरण।

४ अचेतन पदार्थ के अध्ययन की विधियाँ—मनोवैज्ञानिक विश्लेषणात्मक-स्वप्न आदि की व्याख्या।
प्रयोजनात्मक जाच, रोसा टेस्ट, टी ए टी, अथवा सी ए टी, नई जीव वैज्ञानिक जाच।

५ सुधार के उपाय—सुधार के चार स्तर—युग के अनुसार—
अपराध स्वीकृति, विश्लेषण, शिक्षा और रूपांतरण।
प्रेक्षाध्यान एवं आधुनिक मनोचिकित्सा तुलनात्मक अध्ययन।
व्यक्तित्व मनोविज्ञान—

१ व्यक्तित्व—प्रकार, अर्थ और परिभाषा।

२ व्यक्तित्व—समझने का साधन।

३ व्यक्तित्व के निर्धारक तत्त्व।

४ व्यक्तित्व के सिद्धांत।

५ व्यक्तित्व की विविधताएँ।

६ व्यक्तित्व की जाच।

७ व्यक्तित्व और शोध की विधियाँ।

२.५.५. जीवन विज्ञान और समाज शास्त्र (Jeevan Vigyan & Sociology)

समाज शास्त्र का अध्ययन क्षेत्र है - समाज। मनुष्य सामाजिक प्राणी है। यह सामान्य अवधारणा है। यह अवधारणा सर्वांगीण नहीं है। मनुष्य

वैयक्तिक और सामाजिक दोनों हैं। वैयक्तिकता को दृष्टि से ओझल करना उसकी स्वतन्त्रता पर प्रहार करना है और उसकी समूह में रहने की प्रवृत्ति को नकारना उसकी उपयोगिता को कुठित करना है। इसलिये जीवन विज्ञान में मनुष्य के वैयक्तिक और सामाजिक—दोनों स्वरूपों का अध्ययन किया जाता है।

समाज-शास्त्र के निम्न निर्दिष्ट विषय जीवन विज्ञान के अध्ययन में बहुत महत्वपूर्ण हैं—

१. समाज विकास का इतिहास, सामाजिक समूह, सामाजिक व्यवहार, समूहों के प्रकार और उनकी विशेषतायें, सामाजिक समस्याएँ और संगठन। व्यक्ति और समाज में सम्बन्ध।
२. संस्कृति की अवधारणा, संस्कृति को प्रभावित करने वाले तत्त्व, संस्कृति और स्वस्थ समाज के विकास का रूप, सामाजिक आदर्श और मूल्य, स्वस्थ समाज के निर्माण में मूल्यों का योगदान।
३. सामाजीकरण—अर्थ, परिभाषा और उद्देश्य, सामाजीकरण के स्तर।
४. सामाजिक विधियाँ—समाज व्यवस्था और नियंत्रण।
सामाजिक प्रतिस्पर्धा—सामंजस्य, प्रतिस्पर्धा, तादात्म्य-भाव, समानता, सेवा, व्यवस्था, सबध और स्थायित्व।
सामाजिक-नियंत्रण—मार्गदर्शक, पुरस्कार, दण्ड आदि।
५. सामाजिक गतिशीलता और परिवर्तन।
सामाजिक गतिशीलता की अवधारणा, सामाजिक परिवर्तन की अवधारणा।
सामाजिक परिवर्तन के तत्त्व—शारीरिक तकनीकी, सांस्कृतिक, मनोवैज्ञानिक आदि सामाजिक क्रांति के सिद्धान्त।
६. नैतिक एवं मानसिक मूल्य—ईमानदारी, दया, मानव एकता, सह-अस्तित्व, आत्म-संयम।
एकाग्रता, इच्छाशक्ति, मानसिक संतुलन, मन शक्ति, धैर्य।
७. भावात्मक मूल्य—आत्म-निरीक्षण, आत्म-विश्लेषण, मृदुता, नम्रता, सहिष्णुता, वैराग्य आदि।
८. अनुप्रेक्षा-भाव चिकित्सा पद्धति वांछित मूल्यों की प्राप्ति के लिये अभ्यास।

२.५.६. जीवन विज्ञान और कर्म सिद्धांत (Jeevan Vigyan & Karma theory)

जीवन में होने वाले परिवर्तनों की व्याख्या अनेक कोणों से की गई

है। शरीर-शास्त्र, जीव-शास्त्र और मनोविज्ञान—इनके द्वारा होने वाली व्याख्या शरीर सरचना, शरीर में उत्पन्न होने वाले रसायन, सामाजिक परिस्थितियों और मानसिक परिवर्तनों के आधार पर की गई है। कर्म-सिद्धात में होने वाले परिवर्तनों की व्याख्या पूर्व संचित सस्कारों के आधार पर करना है। मनुष्य का वर्तमान आचरण पूर्व-सस्कारों से प्रभावित होता है। और भावी सस्कार का हेतु भी बनता है। इस कोण से देखने से कर्म सिद्धात नीति-शास्त्र का एक महत्वपूर्ण घटक बन जाता है। नीति शास्त्र का सबध सकल्प की प्रक्रिया से है। उसके द्वारा मानव-व्यवहार की खोज की जाती है। सकल्प के शुभ और अशुभ का निर्णय होता है। उनके प्रकाश में व्यक्ति अपने आपको समझता है, तथा अपने सकल्प और आचरण की सम्यक् मीमांसा कर सकता है।

१ कर्म का स्वरूप एवं अवधारणा।

जैन धर्म के अनुसार कर्म की अवधारणा, परिभाषा, आध्यात्मिक आधार, कार्य विधि, वर्गीकरण-जातियाँ, उप जातियाँ आदि। वैदिक एवं बौद्ध परम्परा के कर्मवाद से जैन दर्शन के कर्मवाद की तुलना।

२ कर्म की स्थितियाँ और विधि —

बध, उद्बर्तन, अपवर्तन, सत्ता, उदय, उदीरणा, सक्रमण, उपशम, निवृत्ति, निकाचना।

शुभ कार्य से कर्म-निर्जरा।

३ जीवन-विज्ञान एवं मनोविज्ञान के परिप्रेक्ष्य में कर्म सिद्धात, कर्म की भौतिक एवं रासायनिक विधि, कर्म और आनुवांशिक सिद्धात, कर्म की मनोवैज्ञानिक व्याख्या, कर्म का सामाजिक, आर्थिक स्वरूप।

४ पाँच समवाय—

काल, स्वभाव, कर्म, पुरुषार्थ व नियति।

५. कर्म के ज्ञान की उपादेयता—

कार्य-कारण-सम्बन्ध।

जन्म, मृत्यु, पुनर्जन्म, कर्म और ध्यान।

२.५.७ अध्यात्म और विज्ञान (Sprituality and science)

समाज विज्ञान और विज्ञान की विकासवादी अवधारणा ने मनुष्य को परिस्थिति का दास बना दिया है। इस मानसिक दास-वृत्ति के कारण वह दूसरों का अधिक देखता है। अपने आपको नहीं देखता है—अथवा बहुत कम। उसके सामने हीनता की ग्रन्थि और उच्चता की ग्रन्थि के अवसर अधिक आ गये हैं। इस हीनता और उच्चता की ग्रन्थियों से बचकर सतुलित

व्यक्ति का विकास किया जा सकता है। उसके लिये अध्यात्म का प्रशिक्षण आवश्यक है। अध्यात्म और विज्ञान के संदर्भ में इन विषयों का अध्ययन अपेक्षित है

१ विज्ञान का अर्थ, विज्ञान एवं प्रविधि में अन्तर, सत्य की खोज, उद्देश्य और प्रयोग।

२ भारतीय विज्ञान के अनुसंधान वैदिक, जैन एवं बौद्ध दृष्टिकोण।

३ भौतिक विज्ञान की नवीनतम धाराएँ—

क्वाण्टम सिद्धांत

सापेक्षवाद का सिद्धांत

अनिश्चितवाद के सिद्धांत

लघु-आणविक कण, भौतिकी सीमाएँ।

४ आध्यात्मिकता की विभिन्न धाराएँ—विज्ञान और अध्यात्म का परीक्षण, भौतिक विज्ञान और आध्यात्मिक विज्ञान, वैज्ञानिक-आध्यात्मिक व्यक्तित्व का निर्माण।

५. भारतीय मनोविज्ञान स्वरूप एवं कार्य क्षेत्र।

६ वेद, उपनिषद्, जैन और बौद्ध मत में मनोविज्ञान और योग। सांख्य, न्याय, मीमांसा, वेदांत के दृष्टिकोण में मनोविज्ञान का स्वरूप।

७ भारतीय मनोविज्ञान की दृष्टि में वर्तमान मनोविज्ञान।

८ परामनोविज्ञान—अर्थ एवं कार्यक्षेत्र।

९ शरीर का अति सामान्य नियंत्रण, सम्मोहन और सुभाव, आभासदल आदि अतीन्द्रिय ज्ञान और ज्ञानार्जन, पूर्व ज्ञान, मनःविज्ञान।

२.५.८ पर्यावरण विज्ञान और जीवन विज्ञान (Environmental Science & Jeevan Vigyan)

पर्यावरण विज्ञान का प्रमुख सूत्र है—लिमिटेशन (Limitation) पदार्थ कम, उपभोक्ता अधिक। सुविधावादी दृष्टिकोण ने सीमा के सिद्धांत की अपेक्षा की है, फलतः पर्यावरण प्रदूषित हुआ है। वस्तुतः पर्यावरण का सिद्धांत अध्यात्म की ही शाखा है। प्राणी मात्र और पदार्थ मात्र के प्रति सयत दृष्टिकोण का निर्माण जीवन विज्ञान की शिक्षा का महत्त्वपूर्ण अंग है।

जीवन विज्ञान का अध्ययन जीवन के अनेक पक्षों को सतुलित करने का अध्ययन है। यह नैतिक शिक्षा अथवा मूल्यपरक शिक्षा का स्वस्थ विकल्प है। इसमें सैद्धांतिक शिक्षा के साथ प्रेक्षाध्यान की प्रायोगिक पद्धति जुड़ी हुई है। इसलिये व्यक्तित्व के रूपांतरण की दिशा में इसकी भूमिका बहुत महत्त्वपूर्ण है।

२.६.०. सारांश

- १ मूल्य चेतना के विकास की दृष्टि से 'जीवन विज्ञान' का आरम्भ अणुव्रत आंदोलन के साथ हो जाता है। 'पर प्रायोगिक अभ्यास एवं प्रशिक्षण की अपेक्षा से इसका श्री गणेश और नामकरण दिसम्बर, १९७८ से होता है।
२. नैतिक शिक्षा, योग शिक्षा, मूल्यपरक शिक्षा, स्वास्थ्य शिक्षा, चरित्र शिक्षा, अध्यात्म शिक्षा आदि अनेक नामों पर विचार के परिप्रेक्ष्य में इसके प्रणेता आचार्य महाप्रज्ञ ने इसका नाम "जीवन विज्ञान" प्रस्थापित किया।
- ३ जीवन विज्ञान एक नयी विद्याशाखा है। इसे शिक्षा के क्षेत्र में अणु-व्रत और प्रेक्षाध्यान के साथ विकसित किया गया है। यह जीवन के नियमों की खोज का विज्ञान है। इसमें जीवन के प्रमुख अंगों का अध्ययन एवं उन पर प्रयोग किये जाते हैं।
- ४ जीवन विज्ञान का दृष्टिकोण यह है कि जीवन के नियमों की खोज करके उसका उपयोग जीवन के परिष्कार की दिशा में करना। उसे सफलता की दिशा में ले जाना।
- ५ जीवन विज्ञान का लक्ष्य है—आध्यात्मिक-वैज्ञानिक व्यक्तित्व के निर्माण के द्वारा स्वस्थ समाज की संरचना करना।
- ६ जीवन के मुख्य सात अंग हैं—१ शरीर २ श्वास ३ प्राण ४ मन ५ चित्त ६ भाव ७ कर्म। इन सातों पर परिष्कार की चेष्टा जीवन मूल्यों के विकास का प्रथम सोपान है।
- ७ जीवन-विज्ञान अन्तर्विषयानुबन्धी (Inter-disciplinary) नई विद्या-शाखा है। इसमें अर्वाचीन एवं प्राचीन, अध्यात्म और विज्ञान दोनों का समन्वय किया गया है। अतः इस विद्या-शाखा में अनेक विद्या-शाखाओं का समावेश है। जैसे—शरीर विज्ञान, शरीर क्रिया विज्ञान, मनोविज्ञान, स्वास्थ्य विज्ञान, पर्यावरण विज्ञान, समाज विज्ञान इत्यादि। इसमें प्राचीन शास्त्रों का समावेश भी है—दर्शन, धर्म, कर्मशास्त्र, योग और अध्यात्म इत्यादि।

२.७. सहायक सामग्री

- १ महाप्रज्ञ जीवन-दर्शन, मुनि धनजय कुमार
प्रकाशक आदर्श साहित्य सघ, चुरू (राज०)
- २ जीवन विज्ञान मूल्यपरक शिक्षा का एक अभिनव प्रयोग,
स० मुनि धर्मेश, प्र० जैन विश्व भारती, लाहौली।

३ अपना दर्पण . अपना बिम्ब, आचार्य महाप्रज्ञ,
प्र० जैन विश्व भारती, लाहनू

अभ्यासार्थ प्रश्न

१. जीवन विज्ञान की प्रकृति का वर्णन कीजिये । जीवन विज्ञान के उद्भव एवं विकास के विषय में आप क्या जानते हैं ?
२. जीवन विज्ञान की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि के सदर्भ में जीवन विज्ञान के नामकरण की चर्चा कीजिये ।
३. जीवन विज्ञान का विभिन्न दृष्टिकोणों से विश्लेषण कीजिये । इसके प्रमुख लक्ष्य एवं उद्देश्यों का वर्णन कीजिये ।
४. जीवन विज्ञान और जीवन के अंगों की समीक्षा कीजिये ।
५. "जीवन विज्ञान एक बहुआयामी शिक्षा प्रणाली है ।" इस पर एक निबन्ध लिखिये ।
६. जीवन विज्ञान अन्य अध्ययन क्षेत्रों से किस प्रकार जुड़ा हुआ है ? चर्चा कीजिये ।
७. जीवन विज्ञान और कर्म सिद्धांत के सम्बन्धों पर प्रकाश डालिए ।
८. जीवन विज्ञान के प्रशिक्षण शिविरो का संक्षेप में वर्णन कीजिये । किस प्रकार के परिणाम प्राप्त हुए उनकी समीक्षा कीजिये ।
९. जीवन विज्ञान के प्रशिक्षणार्थियों की राय में जीवन विज्ञान प्रशिक्षण से क्या-क्या लाभ हो सकते हैं । इसकी विवेचना कीजिये ।

द्वितीय खण्ड
जीवन विज्ञान की प्रविधि
(Methodology of Jeevan Vigyan)

अध्याय ३

अणुव्रत (Anuvrat)

रूपरेखा

१. अणुव्रत आंदोलन : ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

तात्कालीन सामाजिक और राजनैतिक स्थिति : आंदोलन का सूत्रपात;
पहला अधिवेशन, सध से आंदोलन, विकास यात्रा के चार चरण, महत्त्व
एव प्रासंगिकता;
प्रवर्तक . आचार्य तुलसी; महान अनुष्ठान : महान प्रयत्न, सहयोगी
संस्थान

२. व्रत का स्वरूप

व्रत का महत्त्व, व्रत भग का निषेध; व्रत : उपयोगिता,
व्रत और भगवान महावीर, श्रावक की आचार-संहिता

३. अणुव्रत आंदोलन : दार्शनिक पृष्ठभूमि

व्यक्ति और समाज, स्वार्थ-सयम और अध्यात्म,
समाज-परिवर्तन की अक्षमता, आध्यात्मिकता क्यों ?
अध्यात्म का व्यावहारिक रूप, सयम का अर्थ

४. अणुव्रत आन्दोलन : वर्तमान स्वरूप

अर्थ एव परिभाषा; प्रकृति एव स्वरूप, निदेशक तत्त्व,
लक्ष्य एव आचार-संहिता; स्वस्थ समाज रचना,
अणुव्रत का कार्य-क्षेत्र, समीक्षा एव सीमाएँ

५. सारांश

६. सहायक सामग्री

७. प्रश्न

३. अणुव्रत (Anuvrat)

३.१.० अणुव्रत आन्दोलन : ऐतिहासिक पृष्ठभूमि (Historical Background)

वह समाज उन्नत एवं समृद्ध समाज है जिसमें नीति और मूल्यों का वर्चस्व है। उन्नति का मापदण्ड बड़े-बड़े भवन, मीलों, कारखाने या लम्बी-चौड़ी सड़के नहीं होती, उसका मानक है नीति और सस्कृति से भरा हुआ लोक-जीवन। अणुव्रत आन्दोलन का लक्ष्य है—व्यक्ति, समाज और राष्ट्र के जीवन में पनपनेवाली बुराइयों को दूर कर एक नीतिमान और चरित्रनिष्ठ पीढ़ी का निर्माण करना। जिस समाज या देश में सकल्पहीनता या अकर्मण्य व्यक्तियों की संख्या बढ़ने लगती है, उसकी प्रगति के आगे प्रश्न चिह्न लग जाता है।

३.१.१ तत्कालीन सामाजिक और राजनैतिक स्थिति

आज से लगभग पाच दशक पूर्व तक भारतवर्ष राजनैतिक दासता के घेरे में बंदी था। देश के अधिसंख्य लोगो ने उस दासता को अपने ऊपर ओढ़ लिया था। कुछ चिन्तनशील युवको में अन्तर्द्वन्द्व जगा। उन्होंने देश को दासता की गिरफ्त से मुक्त कराने का सकल्प लिया। अहिंसक शक्ति का आलम्बन लेकर मैदान में उतर आये। आखिर जीत हुई। शताब्दियों की परतन्त्रता के बाद हिन्दुस्तान स्वतन्त्र हुआ। कांग्रेस और मुस्लिम लीग ने संयुक्त रूप से शासन सभाला। हिन्दू-मुस्लिम दंगे हुए। इन दंगों में लाखों आदमी मौत के घाट उतरे। जातीयता का नग्न रूप सामने आया। स्त्रियों और बच्चों के साथ निर्दय व्यवहार किये गए। ऐसी स्थिति उत्पन्न की गई कि आखिर हिन्दुस्तान विभक्त हो गया। पाकिस्तान बना। मुसलमान उधर गए, हिन्दू इधर आये। दोनों राष्ट्र शरणार्थियों से आक्रान्त हो गये। उनके पुनर्वास की समस्या जटिल हो गई।

हिन्दुस्तान का संविधान बना और वह २६ जनवरी १९५० को लागू हो गया। हिन्दुस्तान लोकतन्त्र प्रणाली से शासित हो गया। संविधान ने सब वयस्को को मत देने का अधिकार दिया। चुनाव हुए। विभिन्न राजनीतिक दलों ने भाग लिया। केन्द्र और लगभग सभी प्रान्तों में कांग्रेस ने शासन सभाला।

कांग्रेस सरकार ने समाजवादी समाज-व्यवस्था का लक्ष्य निश्चित

किया। व्यापार और सम्पत्ति पर विभिन्न कर लगाए, देशी राज्यों का विलीनीकरण हुआ और जमीनदारी का अन्त हुआ। अस्पृश्यता को अपराध माना गया। खाद्यान्न की कमी थी। उस पर नियन्त्रण किया गया। विकास की योजनाएँ बनीं और उसके लिए बहुमुखी प्रयत्न होने लगे। ये स्थितियाँ शैशव अवस्था में थीं। नया निर्वाचन, नया शासन, नया अनुभव और नई व्यवस्था थी। महात्मा गांधी ससार में नहीं रहे। दूसरे प्रमुख नेता अपने-अपने राजनैतिक दलों में फँस गये। स्वतंत्रता के संघर्ष में जो एकता थी, वह टूट गई। आजादी के आकर्षण ने जिन मौलिक समस्याओं पर आवरण डाल रखा था, वे क्रमशः उभरती गईं।

जातिवाद, अस्पृश्यता, साम्प्रदायिकता, अमीरी-गरीबी, महगाई और भिखमगी—ये हिन्दुस्तान की मौलिक समस्याएँ हैं। अनुशासनहीनता, पद की लालसा, महत्त्वाकांक्षा, प्रान्तीयता और भाषाई विवाद—ये स्वतंत्रता के बाद उपजी हुई समस्याएँ हैं। और इन जैसी और-और समस्याओं से जनता का चरित्र विकृत और मानस उत्पीड़ित हो रहा था।

शिक्षा बढ़ रही थी, बुद्धि का विकास हो रहा था। प्राचीन मान्यताएँ शिथिल हो रही थीं। नये सिद्धांत जन्म ले रहे थे। धर्मनेता बुद्धिवादियों को अतीत की कहानी बनाने की सोच रहे थे।

युवकों में निराशा और आक्रोश का भाव पनपने लगा था। उनका मानना था कि आज के युग में कोई भी प्रामाणिकता का जीवन नहीं जी सकता। धर्म के सारे उपदेश अपने स्थान पर सही हैं, पर आज जीवन में उनका कोई स्थान नहीं रह गया है। आज एक भी ऐसा आदमी मिलना मुश्किल है जो धर्म को सही अर्थ में अपने जीवन में जी सके। धार्मिक आस्थाएँ ढगमगा रही थीं।

कुल मिलाकर जो स्थिति बनी, उसमें ध्वंस अधिक था, निर्माण कम, उत्तेजना अधिक थी, चेतना कम। इससे संतुष्ट कोई नहीं था। सामाजिक, धार्मिक और राष्ट्रीय—तीनों क्षेत्रों में असंतोष व्याप्त था। चरित्र-पतन और अनुशासनहीनता से सभी का धैर्य विचलित हो रहा था। इन परिस्थितियों में आचार्य तुलसी ने अणुव्रत आन्दोलन' को प्रस्तुत किया। यद्यपि इसमें कोई नया तत्त्व नहीं था। वे ही पुराने व्रत और वे ही पुरानी मान्यताएँ। किन्तु परिस्थितियों का सही अकने था। उसे वर्तमान रोग के निदान और समाधान के रूप में प्रस्तुत किया गया, इसलिए जनता ने उसे आश्वासन माना।

स्वतंत्रता आन्दोलन के समय जनमानस अहिंसा की शक्ति से परिचित हो गया था। महात्मा गांधी के ग्यारह व्रतों से भी असंख्य लोग परिचित हो गये थे। व्रत और नैतिकता भारतीय मानस के लिए कोई नई बात नहीं थी

फिर भी धर्म और नैतिकता के विभाजन के कारण व्रत का अवमूल्यन हो रहा था। हिन्दुस्तान में इन शताब्दियों में नैतिक विकास की गति मंद थी और स्वतन्त्र भारत में उसके मदतर होने की संभावना थी। इस संभावना को ध्यान में रखकर चरित्र-विकास या नैतिक-विकास की एक आचार-संहिता प्रस्तुत की गई। उसमें श्रावक की व्रत-संहिता का सहारा लिया और उसे वर्तमान समस्याओं के सदर्थ में नया रूप दिया गया। इसका राष्ट्रीय स्तर पर स्वागत हुआ और समर्थन भी मिला। अणुव्रत आन्दोलन के माध्यम से पूरे देश में नैतिक विकास की गूँज हुई और सब ने इसको एक राष्ट्रीय चरित्र-विकास के आन्दोलन के रूप में स्वीकार किया।

३.१.२ अणुव्रत आन्दोलन का सूत्रपात एवं विकास (Origin and Development of Anuvrat Movement)

आचार्यश्री तुलसी ने प्रथम स्वतंत्रता दिवस (१५ अगस्त १९४७) पर 'असली आजादी अपनाओ' का शखनाद किया। असली आजादी का अर्थ है—नैतिक विकास। इसका प्रायोगिक रूप है—अणुव्रत आन्दोलन। १९४९, मार्च में आपने अणुव्रत आन्दोलन का प्रवर्तन किया। सरदारशहर का विशाल प्रवचन सम्बसरण। हजारों-हजारों स्त्री-पुरुषों की उपस्थिति। प्रातःकाल की पावन बेला। आशा और निराशा के बीच तैरती हुई तरंगों के बीच आपने कहा—'अणुव्रत की आचार-संहिता के लिए कम से कम पच्चीस व्यक्ति मुझे मिले, यह मेरी आशा है। मुझे विश्वास है इससे नैतिकता का नया आयाम खुलेगा।' आह्वान कर जैसे ही विराम लिया वैसे ही अणुव्रती बनने की स्पर्धा शुरू हो गई। प्रथम आह्वान में इकहत्तर व्यक्ति अणुव्रती बने। अणुव्रत के प्रति आशावादी लोग प्रसन्न हो रहे थे, निराशावादी व्यक्ति इस सख्या को विस्मय के साथ सुन रहे थे। उनकी कल्पना थी कि पाच-दस व्यक्ति भी अणुव्रत के लिए समर्पित नहीं होंगे। अणुव्रतियों की प्रथम सख्या ने उनकी कल्पना को बदल दिया, इसलिए वे आश्चर्य चकित थे।

प्रथम बार अणुव्रती बनने वालों के नाम आपने स्वयं अपने हाथ से लिखे। उस समय यह कल्पना नहीं थी कि अणुव्रत आन्दोलन इतना व्यापक बनेगा। उसका इतना स्वागत होगा, किन्तु इसकी व्यापकता के पीछे सकल्प शक्ति और श्रम का चमत्कार है। सैकड़ों साधु-साध्वियों ने पाव-पाव चलकर अणुव्रत की भावना को गाव-गाव तक पहुँचाया। हजारों कार्यकर्ताओं का श्रम जुड़ा। कुछ ही वर्षों में पूरे देश में अणुव्रत की लहर चल पड़ी। आचार्य श्री की पदयात्राओं ने उसे और अधिक शक्तिशाली बना दिया।

३.१.३ पहला अधिवेशन

अणुव्रत आन्दोलन एक अभाव की पूर्ति था, इसलिए थोड़े समय में

ही वह बहुत प्रख्यात हो गया। जनता ने एक प्रकाश-रश्मि के रूप में उसका स्वागत किया। छोटे-छोटे गावों में सैकड़ों की सङ्ख्या में लोग एकत्रित होते, आन्दोलन के व्रतों को सुनते, उन्हें अपनाते।

आचार्यश्री तुलसी का सन् १९४९ में जयपुर में चतुर्मास-प्रवास था। वहाँ अणुव्रत को और अधिक प्रसार मिला। उसका पहला वार्षिक अधिवेशन सन् १९५० दिल्ली में हुआ। आन्दोलन को सार्वजनिक रूप वहीँ मिला। पर नये-नये आन्दोलन के प्रति जो आकर्षण था, वह स्वयं अपनी आवश्यकता एवं अपेक्षा का साक्षी था।

उस समय तक अणुव्रत आन्दोलन के प्रवर्तक आचार्य श्री तुलसी का परिचय एक रूढ़िवादी धर्माचार्य और सम्प्रदाय-नेता के रूप में था। उनके द्वारा प्रवर्तित आन्दोलन असम्प्रदायिक हो सकता है, यह कल्पना भी लोग नहीं कर पा रहे थे। आन्दोलन रचनात्मक नहीं है, केवल नकारात्मक है। अपने सम्प्रदाय को बढाने के लिए यह एक जाल रचा गया है। इस कोटि की अनेक प्रतिक्रियाएँ चल रही थी। फिर भी पहले अधिवेशन में आन्दोलन का जो रूप बना वह कल्पनातीत सुखद था। उसी के आधार पर यह विश्वास बना कि आन्दोलन को स्वयं चलना है। जनता को भी इसकी अपेक्षा है।

दिल्ली नगर-निगम के प्रागण में पहला अधिवेशन हुआ। सैकड़ों व्यक्तियों ने समवेत-स्वर में अणुव्रत की प्रतिज्ञाओं को दोहराया। तब लग रहा था कि युग करवट ले रहा है। समाचार पत्रों ने उसे बहुत महत्त्व दिया। विदेशी समाचार-पत्रों ने भी आन्दोलन का काफी स्वागत किया। न्यूयार्क के प्रसिद्ध साप्ताहिक 'टाइम्स' [१५ मई १९५०] में 'एटोमिक बॉम' शीर्षक से यह सवाद प्रकाशित हुआ था।

अन्य अनेक स्थानों के कुछ व्यक्तियों की तरह एक पतला, दुबला, ठिगना, चमकती आँखों वाला भारतीय ससार की वर्तमान स्थिति के प्रति अत्यन्त चिन्तित है। ३४ वर्ष की आयु का वह आचार्य तुलसी है जो जैन तेरापथ समाज का आचार्य है। यह अहिंसा में विश्वास करनेवाला धार्मिक समुदाय है। आचार्य तुलसी ने १९४९ में अणुव्रत आन्दोलन की स्थापना की थी। 'जब समस्त भारत को व्रती बना चुकेगे तब ससार को भी व्रती बनाने की उनकी योजना है।'

जापान में भी अणुव्रतों की चर्चा हुई। उन सब स्थानों की प्रतिक्रिया संक्षेप में यही थी कि आन्दोलन के नियम भारतीय जीवन को दृष्टि में रखकर बनाए गए हैं। बहुत सारे नियम हमारे लिए उपयोगी नहीं हैं। तब आचार्य श्री ने व्रतों की रूपरेखा में परिवर्तन करने का निर्णय किया। आन्दोलन की व्यापकता के लिए उसे सर्वदेशीय रूप देना आवश्यक था। इसलिए उसमें

परिवर्तन किया गया।

३.१.४ संघ से आन्दोलन

‘अणुव्रत आंदोलन’ प्रारम्भ में ‘अणुव्रत संघ’ के नाम से सामने आया। फिर जैसे-जैसे वह जनता तक पहुँचा, जैसे-जैसे अनुभव व्यापक हुआ, वैसे-वैसे उसमें थोड़ा बहुत परिवर्तन होता रहा। बम्बई के चतुर्मास-प्रवास में उसकी रूपरेखा में परिवर्तन हुआ। तब तक आन्दोलन पाँच वर्ष की अवधि पार कर चुका था। हजारों व्यक्ति अणुव्रती बन चुके थे। लाखों व्यक्ति उसके समर्थक हो गये थे। करोड़ों तक उसकी भावना पहुँच चुकी थी। सचमुच जनमानस में एक आंदोलन हो रहा था। आचार्यश्री के पास चिन्तन चला कि अब ‘अणुव्रती-संघ’ का नाम ‘अणुव्रत-आन्दोलन’ कर दिया जाए। ‘संघ’ शब्द में एक सीमा की भावना है। आन्दोलन अधिक मुक्त भावना का वाचक है। यह विचार रुचा और ‘संघ’ का नाम ‘अणुव्रत आन्दोलन’ हो गया।

अणुव्रत आन्दोलन के उद्देश्य रखे गये—मानवीय विभेदक तत्त्वों की महत्त्वहीन मानकर मानव मात्र को नैतिकता की ओर आकृष्ट करना, गृहस्थ जीवन के नैतिक स्तर को ऊँचा उठाना और विश्व-मैत्री व शांति का प्रचार करना। अणुव्रती होने के लिए योग्यता व अयोग्यता को अप्रासंगिक समझा गया था। प्रत्येक मानव को अणुव्रती बनने का अधिकार दिया गया। चाहे वह भारतीय हो या विदेशी, चाहे वह नैतिक हो या अनैतिक, चाहे वह धार्मिक हो अथवा अधार्मिक, चाहे वह स्त्री हो अथवा पुरुष और वह किसी भी जाति अथवा वर्ण से संबंधित हो। मासाहारी व्यक्ति को भी अणुव्रती बनने का अधिकार दिया गया ताकि वह दूसरे क्षेत्रों में अपनी नैतिकता का विकास कर सके।

३.१.५ विकास-यात्रा के चार चरण (Four Stages of Development)

अणुव्रत की विकास यात्रा में एक नया उभार आया जब अणुव्रत की साधना में प्रेक्षाध्यान की साधना का क्रम जुड़ा। १९७५ में प्रेक्षाध्यान का उद्भव हुआ। उसकी साधना का क्रम चला। साधना से लोगों में स्वत आध्यात्मिकता के अकुर फूटने लगे। नैतिकता, अणुव्रत की भावना जीवन में उतरने लगी। इसी क्रम में “अणुव्रत-प्रेक्षाध्यान शिविर” आयोजित हुए। इससे अणुव्रती के जीवन में प्रेक्षाध्यान साधना का महत्त्वपूर्ण तत्त्व जुड़ा। इसे अणुव्रत विकास यात्रा का द्वितीय चरण कह सकते हैं।

अनेक दशकों से आन्दोलन शिक्षा जगत् में अणुव्रतो के माध्यम नैतिकता के विकास के लिए प्रयत्न कर रहा था। इसके अन्तर्गत “अणुव्रत

परीक्षाओं" का भी आयोजन हो रहा था। इस क्रम में प्रेक्षाध्यान शिक्षा जगत् से जुड़ा। अणुव्रत और प्रेक्षाध्यान दोनों साथ जुड़ने से इस कार्य में तीव्रता आई। अणुव्रत सकल्प शक्ति का प्रतीक बना। वहीं प्रेक्षाध्यान उसकी अभ्यास-प्रक्रिया के रूप में उभरा। इन दोनों के योग से मूल्यपरक शिक्षा नैतिक शिक्षा, आध्यात्मिक, शिक्षा, स्वास्थ्य शिक्षा एवं योग शिक्षा का एक नया प्रारूप सामने आया। इसका १९७८ में "जीवन विज्ञान" नामकरण किया गया। इससे कोमलमति बच्चों में योग एवं ध्यान के प्रयोग से संस्कार निर्माण में अभूतपूर्व सफलता मिली है। बड़े बच्चों में मानसिक एकाग्रता, कार्यक्षमता एवं नैतिक आस्था को बल मिला है। वस्तुतः यह जीवन विज्ञान अणुव्रत विकास यात्रा का तृतीय चरण है।

अणुव्रत की आचार-संहिता का पहला ही नियम अहिंसा के विकास के लिए है। हिंसा, आतंक आदि विश्वव्यापी समस्याओं के समाधान के लिए १९८१ में "अहिंसा सार्वभौम" की कल्पना की गई। उसे साकार रूप देने के लिए मात्र सैद्धांतिक पक्ष का प्रस्तुतीकरण अपर्याप्त माना गया। इसे पूर्णता प्रदान करने के लिए "अहिंसा-प्रशिक्षण" की प्रायोगिक प्रविधि तैयार की गई। अणुव्रत की विकास-यात्रा का यह चतुर्थचरण है।

३.१.६ अणुव्रत : सहृदय, प्रासंगिकता

अणुव्रत ने अपनी प्रासंगिकता से विकास यात्रा के अनेक चरण पार किये। सामाजिक समस्या के सदम में उसमें नए-नए उन्मेष आए। हिन्दुस्तान का विभाजन साम्प्रदायिक अभिनिवेश के कारण हुआ था। सांप्रदायिक कट्टरता के कारण सब लोग आक्रान्त थे। "राजनीति के पहलवान सांप्रदायिकता को उभारकर अपना स्वार्थ साध रहे थे। उस स्थिति में अणुव्रत ने जनता के सामने इस मंत्र को दोहराया :

- धर्म का स्थान पहला है, संप्रदाय का स्थान दूसरा है।
- संप्रदाय अनेक हो सकते हैं, धर्म सबका एक है।
- धर्म और राजनीति दोनों अलग-अलग हैं। धर्म में राजनीति का हस्तक्षेप नहीं होना चाहिए।

इस मंत्र ने जनमानस को झकझोरा, धर्म और सम्प्रदाय की वास्तविकता को समझने की प्रेरणा मिली।

धार्मिक व्यक्ति का जीवन अनैतिक नहीं हो सकता। पर धर्म की धारणा परलोक के साथ जुड़ी हुई थी, इसलिए वर्तमान जीवन में स्वार्थ साधना और परलोक को सुधारने के लिए धर्म की आराधना चल रही थी।

धार्मिक व्यक्ति अनैतिक व्यवहार कर रहे थे और उपासना द्वारा उसके पाप से मुक्ति पा लेने की कल्पना से मन को आशवासन दे रहे थे। उस

वातावरण में अणुव्रत ने यह स्वर मुखर किया

० धर्म केवल परलोक सुधारने के लिए नहीं है। उससे वर्तमान जीवन सुधरना चाहिए।

० जिसका वर्तमान नहीं सुधरता, उसका परलोक कभी नहीं सुधरता।

० धर्म का चरित्र पक्ष मुख्य है, उपासना पक्ष गौण है।

इस विचार धारा ने एक नई स्थिति का निर्माण किया। स्वयं को नास्तिक माननेवालों को अपनी आस्तिकता का भान हुआ। जो स्वयं को आस्तिक मानकर चल रहे थे उन्हें अपने आचरण में नास्तिकता का आभास मिला। प्रबुद्ध पत्रकार अक्षयकुमार जैन ने एक विचार गोष्ठी में कहा— 'आचार्य श्री आपने धर्म की जो परिभाषा दी है, उससे मुझे बल मिला है। अब मैं अपने मित्रों के बीच अपने आपको धार्मिक कह सकूंगा।'।

उपासना पद्धति से जुड़ा धर्म अधिक आकर्षक होता है। अणुव्रत में कोई उपासना पद्धति नहीं है, केवल नैतिक आचरण का संदेश है, इसलिए आकर्षण कम है। फिर भी वर्तमान युग के बौद्धिक मानस को इस आन्दोलन ने काफी आकर्षित किया। संप्रदाय से भय रखनेवाले व्यक्ति इस निर्विशेषण धर्म से अपने आपको जोड़ते चले गये। यह अनायास मानव-धर्म का मंच बनता चला गया।

राष्ट्रपति डा राजेन्द्रप्रसाद ने कहा—'आचार्यश्री! अणुव्रत आन्दोलन हिन्दुस्तान के लिए बहुत उपयोगी है। आप इसकी जानकारी हमारे प्रधान-मंत्री प जवाहरलाल नेहरू को दें। वे इसका मूल्यांकन करेंगे और कार्य को आगे बढ़ाने में सहयोगी बनेंगे।'।

आचार्यश्री—'आपकी बात ठीक है। पर पंडितजी से हमारा परिचय नहीं है।'।

राष्ट्रपति—'मैं उन्हें पत्र लिखकर यह जानकारी दे दूंगा, फिर आपका उनसे मिलना हो जाएगा।'।

आचार्यश्री—'ऐसा हो सकता है।'।

राष्ट्रपति ने प्रधानमंत्री को पत्र लिखा।

'प्रिय प्रधानमंत्री जी! आचार्यतुलसी जी से आपका मिलना देश के हित में होगा। वे अभी दिल्ली आए हुए हैं। यदि संभव हो तो इस पर विचार करें।'।

प्रधानमंत्री ने उत्तर में लिखा—'प्रिय राष्ट्रपति जी! मुझे आचार्य तुलसी से मिलकर बड़ी प्रसन्नता होगी। मैं इन दिनों बहुत व्यस्त हूँ। इसलिए आचार्यजी यदि प्रधानमंत्री निवास पर दर्शन दें तो बहुत कृपा होगी।'।

राष्ट्रपति से पत्र का सवाद पाकर आचार्यश्री प्रधानमंत्री निवास पधारे। पूर्व व्यवस्थानुसार बरामदे में एक छोटा पट्ट बिछा हुआ था। उस

पर आचार्यप्रवर विराज गये। उससे सटे हुए आसन पर प नेहरू बैठ गये। वार्तालाप का प्रारंभ करते हुए पंडितजी बोले—‘कहिए आचार्यजी! आप क्या चाहते हैं?’ आचार्यश्री—‘मैं कुछ नहीं चाहता।’ बातचीत चलने से पहले ही सपन्न हो गई। एक दो क्षण वातावरण में मौन रहा। पंडितजी आचार्यवर की ओर देखते रहे। जब कोई मांग ही नहीं तो बात आगे कैसे बढ़े?

वातावरण की नीरवता को तोड़ते हुए आचार्यप्रवर ने कहा—‘हम आपके पास कोई मांग लेकर नहीं आए हैं। हम कुछ देने आए हैं। आज राष्ट्र को नैतिक विकास की जरूरत है। हमने उस दिशा में कार्य शुरू किया है। आप उसे देखें, मूल्यांकन करें और उसका उपयोग करें।’ प्रधानमंत्री ने गंभीरता से इस बात को सुना। इस कार्य में अपना योग देने की बात कही। प्रथम वार्तालाप सम्पन्न हुआ। इस प्रकार प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू का अणुव्रत के साथ भावनात्मक सवध हुआ। समय-समय पर देश के मूर्धन्य व कर्णधार लोग इस आन्दोलन के संपर्क में आये। उन्होंने इसकी उपयोगिता का अंकन किया। राष्ट्रपति डॉ राजेन्द्र प्रसाद, डॉ राधाकृष्णन् एवं पं जवाहरलाल नेहरू ने भी अणुव्रत की उपयोगिता को जनता के सामने इन शब्दों में प्रस्तुत किया।

डॉ. राजेन्द्र प्रसाद के अनुसार—

“अणुव्रत आन्दोलन का उद्देश्य नैतिक जागरण और जन-साधारण को सन्मार्ग की ओर प्रेरित करना है। यह प्रयास अपने आप में ही इतना महत्त्वपूर्ण है कि इसका सभी को स्वागत करना चाहिए। आज के युग में जबकि मानव अपनी भौतिक उन्नति से चकाचौंध होता दिखाई दे रहा है और जीवन में नैतिक और आध्यात्मिक तत्त्वों की अवहेलना कर रहा है, वहाँ ऐसे आन्दोलनों के द्वारा ही मानव अपने सतुलन को बनाए रख सकता है और भौतिकवाद के विनाशकारी परिणामों से बचने की आशा कर सकता है।”

डॉ. एस राधाकृष्णन के अनुसार—

“हम ऐसे युग में रह रहे हैं, जब हमारा जीवात्मा सोया हुआ है, आत्मबल का अकाल है और सुस्ती का राज्य है। हमारे युवक तेजी से भौतिकवाद की ओर झुकते चले जा रहे हैं। इस समय किसी भी ऐसे आन्दोलन का स्वागत हो सकता है जो आत्मबल की ओर ले जाने वाला हो। इस समय हमारे देश में ‘अणुव्रत आन्दोलन’ ही एक ऐसा आन्दोलन है, जो इस कार्य को कर रहा है। यह काम ऐसा है कि इसको सब तरह से बढ़ावा मिलना चाहिए।”

पं जवाहरलाल नेहरू के अनुसार—

“हमें अपने देश का मकान बनाना है तो उसकी बुनियाद गहरी होनी

चाहिए। बुनियाद यदि रेत की होगी तो पानी आते ही रेत बह जाएगी। मकान भी ढह जाएगा। गहरी बुनियाद चरित्र की होती है। देश में बड़े-बड़े काम करने हैं। उसके लिए मजबूत दिल, दिमाग और अपने को काबू में रखने की शक्ति चाहिए। ये बातें हमें सीखनी हैं। इन सबकी बुनियाद "चरित्र" है। कितना अच्छा काम अणुव्रत-आन्दोलन में हो रहा है। मैंने विचारा—इस काम में जितनी तरक्की हो उतना ही अच्छा है। मैं चाहता हूँ—अणुव्रत आन्दोलन का जो काम हो रहा है, वह पूरी तरह से सफल हो।"

३.१.७ आन्दोलन के प्रवर्तक—आचार्य तुलसी

नेतृत्व—आध्यात्मिक आन्दोलन के नेतृत्व का पद, अधिकार या सत्ता के अर्थ में कोई महत्त्व नहीं रखता। विशुद्धि की दृष्टि से यह बहुत ही महत्त्वपूर्ण प्रश्न है कि ऐसे आन्दोलन का नेतृत्व कौन करे ?

अणुव्रत आन्दोलन के समर्थक सभी लोगों ने चाहा कि अभी आन्दोलन का नेतृत्व आचार्यश्री ही करें। उनसे जो आलोक मिलेगा वह अन्य स्रोतों से संभव नहीं। आचार्य श्री ने इस अनुरोध को स्वीकार कर लिया। इससे उत्पन्न भी बड़ी। तैरापथ और अणुव्रत आन्दोलन—दोनों का नेतृत्व एक व्यक्ति कर सकता है, इस पर सहसा विश्वास नहीं हुआ। इसीलिए आचार्य श्री ने पहले अधिवेशन के अवसर पर कहा—'वर्तमान में आन्दोलन का नेतृत्व मैंने सम्हाला है। इसका अर्थ यह नहीं कि आन्दोलन के सदस्यों को तैरापथ की सदस्यता स्वीकार करनी होगी। किसी भी धर्म में विश्वास रखने वाला इस आन्दोलन का सदस्य हो सकता है। इसका नेतृत्व मैंने इसलिए सम्हाला है कि इसकी प्रारम्भिक व्यवस्था सुदृढ़ हो जाए। उपयुक्त समय में इसके नेतृत्व की अन्य व्यवस्था भी की जा सकती है।'

एक व्यक्ति ने उन्हीं दिनों आचार्य श्री से पूछा—'क्या आन्दोलन में सम्मिलित होने पर मुझे आपको धर्माचार्य मानना होगा?' आचार्यश्री ने कहा—'कोई आवश्यकता नहीं। आपको केवल आन्दोलन के व्रतों का पालन करना होगा।'

इस उदार दृष्टि ने जनता को आकृष्ट किया और थोड़े ही वर्षों में अणुव्रत आन्दोलन सबका हो गया। जैन, वैदिक, सिक्ख, मुस्लिम, ईसाई—सभी लोग अणुव्रती बने। अणुव्रत आन्दोलन सब धर्मों की सामान्य भूमिका बन गया।

प्रवर्तक आचार्य तुलसी

आन्दोलन के प्रवर्तक आचार्य श्री तुलसी जैन-परम्परा के कुशल नेता हैं। गौर वर्ण, मझला कद, सहज आकर्षण, प्रसन्न मुद्रा, चमकती आँखें और

विशाल ललाट—यह उनका बहिर्दर्शन है। चरित्र-विकास के उन्नयन की महान् आकांक्षा, अनाग्रह और समन्वय दृष्टि का व्यवहार में उपयोग, भौतिक शक्तियों के विकास पर आध्यात्मिकता के अकुश की सुदृढ़ आस्था; यह है उनका आन्तरिक व्यक्तित्व।

धन से धर्म नहीं होता, हृदय-परिवर्तन के बिना अहिंसा नहीं हो सकती, बल-प्रयोग हिंसा है, पारस्परिक सहयोग सामाजिक तत्त्व है आदि-आदि जीवन-स्पर्शी मान्यताओं के बाहक होने के कारण वे क्रांति के सूत्रधार हैं। उनके विशाल व्यक्तित्व और कुशल वक्तव्य ने अपार दिलों को छुआ है। वे आध्यात्मिक दृष्टि से भारत और अभारत को भिन्न नहीं मानते। वे समूचे विश्व को आध्यात्मिकता से अनुप्राणित और नैतिकता में प्रतिष्ठित देखना चाहते हैं।

मित्तल जी ने लिखा था—“अणुव्रत चर्या की ओर प्रथम व्यवस्थित इंगित महर्षि महावीर ने किया है—ऐसी मेरी जानकारी है। अतः इस विचार के प्रवर्तक महर्षि महावीर माने जाने चाहिए, आचार्य तुलसी नहीं। मेरा दावा है कि स्वयं आचार्य तुलसी जैसा महर्षि महावीर का अनुयायी यह मजूर नहीं कर सकता कि वह अणुव्रत-चर्या का प्रवर्तक या कल्पनाकार है। यदि आप मेरे दावे को कसना चाहें तो उसे आचार्य तुलसी के सामने पेश कीजिये और उनकी प्रतिक्रिया मुझे बताइये।”

अणुव्रत चर्या के प्रवर्तक भगवान् महावीर हैं—यह सच है। पर अणुव्रत आन्दोलन के प्रवर्तक आचार्य तुलसी हैं—यह भी उतना ही सच है। भगवान् ने अपने अपने समय में अणुव्रतों के नियमों की रचना की। गृहस्थ-जीवन में उनका प्रवेश कराया। उस बात को आज ढाई हजार वर्ष हो गये। युग बदल गया। बुराईयों के रूप में भी बदल गये। व्रत ग्रहण करने की परम्परा शिथिल हो गई।

आचार्य तुलसी ने व्रतों का नये रूप में वर्गीकरण किया। वर्तमान की अपेक्षाओं को ध्यान में रखकर उन्हें आन्दोलन का रूप दिया। उन नये वर्गीकरण और आन्दोलन के प्रवर्तक आचार्य तुलसी हैं।

एक बार आचार्यश्री महाप्रज्ञ से एक भाई ने पूछा—“क्या अणुव्रत का आरम्भ आचार्य तुलसी ने किया है?”

आचार्य महाप्रज्ञ—“नहीं।”

भाई ने पूछा—“तो फिर प्रवर्तक कैसे?”

आचार्य महाप्रज्ञ—“हम आचार्यश्री को अणुव्रत का नहीं किन्तु ‘अणुव्रत आन्दोलन’ का प्रवर्तक मानते हैं। दूसरी बात—प्रवर्तक का अर्थ केवल प्रारम्भकर्ता ही नहीं, संचालक भी है। संचालन का दायित्व अभी आचार्य श्री के हाथों में है। इसलिए भी यह उपयुक्त है।”

उस भाई को इस अर्थ में भी सदेह हुआ। “नालन्द विशाल शब्द-सागर” कोष देखा। उसमें प्रवर्तक का अर्थ सचालक मिला और प्रश्नकर्त्ता को समाधान भी मिल गया।

३.१ ८ महान् अनुष्ठान : महान् प्रयत्न

अनुष्ठान अल्प हो और प्रयत्न महान् हो—ये दोनों मार्ग परिणाम-शून्य होते हैं। सफलता का मार्ग यही है कि अल्प अनुष्ठान के लिए अल्प प्रयत्न और महान् अनुष्ठान के लिए प्रयत्न भी महान् हो।

अणुव्रतो का प्रसार एक महान् अनुष्ठान था। महान् इस अर्थ में कि जन-जन को अणुव्रती बनाना था और इसलिए भी महान् कि जन-जन को असयम से हटाकर सयम में स्थिर करना था। आचार्यश्री की इच्छा थी कि सब लोग अणुव्रती बने। वे अणुव्रती कहलाये या नहीं, यह उनकी इच्छा पर निर्भर है। किन्तु अणुव्रतो का सकल्प न हो तो अवश्य करें। कुछ बड़े कहलाने वाले लोग अणुव्रती बनने से झिझकते थे। उनकी झिझक को देख आचार्यश्री ने कई बार कहा ‘बड़े कहलाने वाले लोग अपने आपको दूध का घुला मानते हैं। सचमुच वे ऐसे ही हैं तो अच्छी बात है, किन्तु मैं नहीं समझता कि वे व्रतो की आवश्यकता दूसरों के लिए ही क्यों मानते हैं?’

आचार्य श्री के इस तर्क ने बहुत प्रेरणा दी कि मनुष्य कहलाने का अधिकारी वही है जो सही अर्थ में अणुव्रती है। फिर चाहे वह सहज शुद्ध भाव से अणुव्रती बना हो या आन्दोलन से प्रेरणा पाकर बना हो। राष्ट्रपति डॉ. राजेन्द्र प्रसाद ने जब कहा—‘यदि आप मुझे कोई पद दे तो मैं अणुव्रत के समर्थक का पद लेना चाहता हूँ।’ आचार्य श्री ने इसके उत्तर में कहा—‘मैं आपको अणुव्रती का पद देना चाहता हूँ।’

जन-जन को अणुव्रती बनाने के लिए आचार्यश्री इन पैतालीस वर्षों में लगभग ६० हजार किलोमीटर की यात्रा कर चुके हैं। लाखों व्यक्तियों से आपका साक्षात्कार हुआ है। एक-एक दिन में चार-चार पाच-पाच बार आपने प्रवचन किये। वार्तालाप और समझाने-बुझाने में आपने बहुत समय लगाया। छोटे से छोटे व्यक्ति को आपने स्वयं समझाया है। बड़े-बड़े शिक्षितों से भी आपने आन्दोलन की चर्चा की है। छोटे-छोटे गांवों में, जहाँ रवि और कवि दोनों ही कठिनाई से पहुँच पाते हैं, वहाँ आप पहुँचे हैं। आपने अनेक कठिनाइयाँ झेलकर बड़े नगरों में प्रवास किया है। आपने विरोध के तूफानों को सहकर भी जनता को प्रकाश देने का यत्न किया है और प्रशंसा को पचाकर यथार्थ कहा है। एक बार लखनऊ में आपने कहा—‘अणुव्रत आन्दोलन के प्रशंसक व समर्थक बहुत हैं। मैं प्रशंसा सुनते-सुनते ऊब चुका हूँ। अब मैं समर्थक नहीं, अणुव्रती देखना चाहता हूँ।’ इस

सारी तहफ के पीछे एक ही उद्देश्य रहा है—जन-कल्याण, चरित्र-विकास, आत्मोदय। इसी उद्देश्य की लौ जलाकर आप विद्यालयों, कार्यालयों, बाजारों, मोहल्लों आदि विभिन्न स्थानों में गए और अणुव्रत आन्दोलन से जनता को अवगत कराया।

३ १.६ सहयोगी संस्थान

अणुव्रत को आगे बढ़ाने में आचार्यश्री का अपना तेजस्वी व्यक्तित्व तो है ही, उसी के साथ-साथ लगभग सात सौ अर्किचन साधु-साध्वियों की एक प्रशिक्षित सेना भी समर्पित भाव से यह कार्य कर रही है। जैनेन्द्रजी बहुत बार कहते थे—“सचमुच बिना किसी अर्थ सयोजना के यह सेना जितना सार्थक तथा प्रभावी कार्य कर रही है, वह अपने आप में अनुपम है।” काका कालेलकर ठीक ही कहते हैं—“भिक्षु और श्रमण शान्ति-सेना के सैनिक हैं। प्रचार और प्रसार के लिए उन्होंने जीवन को लगाया है। यह उचित ही है। अणुव्रत आन्दोलन नैतिक और विचार क्रांति के साथ बौद्धिक अहिंसा पर भी बल देता है। सचमुच सन्यासियों की इन पदयात्राओं ने पूर्व और पश्चिम तथा उत्तर और दक्षिण की दूरी पाटने में भी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभायी है।”

साधु-साध्वियों के अतिरिक्त अणुव्रतियों की अनेक संस्थाएँ भी इस कार्य को आगे बढ़ाने में सक्रिय व सहयोगी हैं। उनमें सबसे प्रमुख स्थान है ‘अखिल भारतीय अणुव्रत समिति’ का। श्री रविशंकर महाराज, डॉ. आत्माराम, श्री जैनेन्द्र कुमार, श्री यशपाल जैन, श्री जयसुखलाल हाथी भाई जैसे देश के चोटी के वैज्ञानिक, साहित्यकार, तथा राजनेता इस समिति की अध्यक्षता करते रहे हैं। इस केन्द्रीय समिति की देश भर में अनेक शाखाएँ हैं। उनके अन्तर्गत समय-समय पर पूरे देश में व्यसन-मुक्ति, मिलावट-विरोधी, रूढ़ि-उन्मूलन तथा भ्रष्टाचार विरोध के लिए अभियान चलाये जाते हैं। इन अभियानों से अनेक स्थानों पर व्यक्तिगत चरित्र का निर्माण हुआ है। जो कि अणुव्रत की अपनी विशिष्ट उपलब्धि है। हजारों की संख्या में लोग अणुव्रती बने हैं तथा उन्होंने अपने व्यवसाय धन्धों में प्रामाणिकता का उदाहरण पेश किया है। कई जगह पर शुद्ध खाद्यान्न भंडार भी सक्रिय हुए हैं। साथ ही साथ अनेक स्थानों में व्यापारियों के ऐसे व्यापारिक संगठन भी उदय में आते रहे हैं जिन्होंने व्यापार के क्षेत्र में अपनी एक मिशाल कायम की है।

अनेक समितियाँ स्थानीय तौर पर चिकित्सा-शिविरो, छात्र-शिविरो, छात्र-वृत्तियों आदि के रूप में जन-सेवा के लिए महत्त्वपूर्ण कार्य कर रही हैं।

‘अ. भा. अणुव्रत समिति’ अणुव्रत परीक्षाओं का एक वृहद् आयोजन भी करती है जिससे हजारों की संख्या में छात्र-छात्राएँ नैतिक जीवन का बोध-पाठ लेकर राष्ट्र-निर्माण की दिशा में अपने ठोस कदम बढ़ाते हैं।

समिति का 'अणुव्रत' के नाम से हिन्दी में एक पाक्षिक मुख-पत्र भी निकलता है, जो नैसर्गिक विचारों को आगे बढ़ाने में अग्रदूत पत्र का कार्य कर रहा है। तमिलनाडु समिति की ओर से 'अणुव्रतम्' नाम से भी एक मासिक पत्र प्रकाशित हो रहा है। हरियाणा से भी 'अणुव्रत भावना' के नाम से एक पाक्षिक पत्र प्रकाशित हो रहा है।

अणुव्रत साहित्य के प्रकाशन की दृष्टि से समिति के अतिरिक्त आदर्श साहित्य सघ, चुरू, का भी अपना महत्त्वपूर्ण स्थान है। काफी मौलिक तथा जीवन-प्रेरक साहित्य यहाँ से प्रकाशित होता रहा है।

समिति के द्वारा प्रतिवर्ष पूरे देश में एक 'अणुव्रत उद्बोधन सप्ताह' का आयोजन भी होता है। इसमें देश-विदेश की ज्वलंत समस्याओं पर लोक चेतना को जागृत किया जाता है। इतना ही नहीं, उन्हें सकल्पबद्ध भी बनाया जाता है। हजारों-हजार लोग इस दृष्टि से हर वर्ष अणुव्रत के साथ जुड़ते हैं।

अणुव्रत-पुरस्कार

अणुव्रत की भावना को व्यापकता और सम्मान प्रदान करने के लिए अणुव्रत के एक सहयोगी संस्थान 'जय तुलसी फाउंडेशन की ओर से प्रतिवर्ष एक ऐसे व्यक्ति को सम्मानित/पुरस्कृत भी किया जाता है जिसकी चरित्र के क्षेत्र में विशेष सेवाएँ रहती हैं। इस पुरस्कार की अर्थ राशि एक लाख रुपये है। अब तक यह पुरस्कार प्रसिद्ध वैज्ञानिक डॉ. आत्माराम, प्रसिद्ध साहित्यकार श्री जेनेन्द्र कुमार, प्रसिद्ध शिक्षाशास्त्री डॉ. डी एस कोठारी, सर्वोदयी सत श्री शिवाजी भावे, प्रसिद्ध राजनेता शंकरदयाल शर्मा एवं शिवराज पाटिल जैसे तपे हुए अनेक महानुभावों को प्रदान किया जा चुका है। इस पुरस्कार का निर्णय देश के प्रमुख लोगों की एक तटस्थ समिति करती है।

अणुव्रत विश्व भारती

“अणुव्रत विश्व भारती” अणुव्रत के कार्यक्रमों को संचालन करने वाली एक महत्त्वपूर्ण संस्था है। इसका कार्यालय राजसमन्द (राज) झील के पास पहाड़ी पर स्थित है। इसकी मुख्य प्रवृत्तियाँ निम्नलिखित हैं।

१. विश्व शान्ति के उद्देश्य के लिए संस्था का जयपुर में अन्तर्राष्ट्रीय कार्यालय है। जिसका विश्व की प्रायः चार हजार संस्थाओं एवं संगठनों से चिंतन, कार्यक्रम एवं साहित्य का निरन्तर आदान-प्रदान है। अहिंसा एवं विश्व-शान्ति के उद्देश्य पूर्ति के लिए भारत में व विभिन्न राष्ट्रों में पारस्परिक सहयोग से अनेक सम्मेलनों, कार्यशालाओं, चिंतन-गोष्ठियों के महत्त्वपूर्ण आयोजन, प्रकाशन व प्रचार-प्रसार कार्य बड़ी सफलता के साथ संचालित

होते हैं तथा विश्व-शान्ति हेतु कार्यरत संस्थाओं के प्रतिनिधियों की यात्राओं का क्रम बना रहता है।

२. नैतिक जागरण के उद्देश्य की पूर्ति के लिए 'अणुव्रत शिक्षक संसद' के भारत व्यापी कार्यक्रम के अन्तर्गत प्रायः तीस हजार विद्यालयों के शिक्षकों एवं छात्रों से आयोजनों, पत्राचार, साहित्य वितरण एवं यात्राओं के द्वारा उनसे निरंतर सीधा संपर्क स्थापित किया जाता है। 'अणुव्रत छात्र संसद' का भी शुभारम्भ हो चुका है तथा 'अभिभावक संसद' का शुभारम्भ भी निकट भविष्य में सम्भावित है। अब तक लगभग लाख शिक्षकों एवं पच्चीस हजार छात्रों द्वारा सदस्यता ग्रहण की जा चुकी है। लाखों छात्रों को अणुव्रत वर्गीय नियमों की जानकारी दी जा चुकी है।

३. बालोदय, सर्वांगीण बाल विकास के लिए विश्व शान्ति निलयम् का निर्माण प्रायः पूर्ण हो गया है। उसमें देश-विदेश के बालकों के आयुक्रम के अनुसार जीवन विज्ञान शिविरों का निरंतर संचालन हो, ऐसी योजना है। वर्तमान में शिक्षा के क्षेत्र में एक योजना 'बालबोध' का शुभारम्भ हो गया है। इस योजना के अन्तर्गत पांच वर्ष से सात वर्ष के बालकों को बारह वर्ष के लिए गोद लिया जाता है। बारह वर्षों में इन बालकों के सुसंस्कारी जीवन निर्माण के साथ शैक्षणिक, औद्योगिक, आर्थिक योग्यता एवं आत्मनिरर्भता संपन्न जीवन का निर्माण किया जाएगा।

इसके अतिरिक्त अणुव्रत जीवन को मूर्त रूप देने के लिए कुछ महत्त्वपूर्ण प्रयोग प्रारम्भ हो गये हैं।

मेवाड़-मारवाड़ के कुछ गांवों को अणुव्रत भावना से भावित करने के कुछ विशिष्ट प्रयोग भी चल रहे हैं। ऐसे अणुव्रत गांवों में बाल-विकास, महिला-जागृति, रुढ़ि-उन्मूलन आदि कार्यक्रम चलाये जा रहे हैं। इसके अतिरिक्त शिक्षा-व्यवस्था, न्याय-व्यवस्था, स्वच्छता-व्यवस्था आदि से लेकर अर्थ व्यवस्था तक को सुधारने के प्रयोग शामिल हैं।

अणुव्रत की गतिविधियों का संचालन करने के लिए दिल्ली में अणुव्रत भवन में अणुव्रत न्यास एक महत्त्वपूर्ण अर्थ स्रोत है।

अणुव्रत के अन्तर्गत महिला जागृति का भी अपना एक उज्ज्वल अध्याय है। समाज-संरचना में महिलाओं का अपना विशिष्ट स्थान है। अणुव्रत ने अशिक्षित और रुढ़िग्रस्त महिला समाज में जागृति का ऐसा शंखनाद फूका है, जिससे अनेक महिलाएं इस दिशा में आगे आ रही हैं। कुछ महिलाओं ने जो प्रतिमान-कीर्तिमान स्थापित किये हैं वे पूरे आन्दोलन के लिए गौरव का विषय हैं।

३.२ • व्रत का स्वरूप

३.२.१ व्रत का महत्त्व

भारतीय सस्कृति में व्रत शब्द बहुत गौरववाची शब्द है। व्रत मनुष्य को सताप से बचाता है। धूप से बचाव करने के लिए छाते का जो उपयोग है अनैतिक प्रवृत्तियों से बचने के लिए व्रत का भी वही उपयोग है। व्रती व्यक्ति का जीवन सहज, सतुलित और शांत होता है। यदि व्रतो के साथ सहजता, सतुलन और शान्ति का आविर्भाव नहीं है तो मानना चाहिए कि वे बाहर से थोपे गये हैं। मानस की उनके प्रति सहज स्वीकृति नहीं है। थोपी हुई चीज वह निष्पत्ति नहीं ला सकती जो सहज स्वीकृति से आती है। थोपना दो प्रकार का होता है—दूसरो के द्वारा और अपने द्वारा। अपने द्वारा थोपी हुई वृत्ति भी आन्तरिक रूपान्तरण नहीं ला सकती। वैसी स्थिति में दूसरी सारी आरोपित वृत्ति चाहे वह कितनी ही शुभ क्यों न हो स्थाई परिणाम नहीं ला सकती।

व्रत का अर्थ—किसी कार्य को करने या न करने का मानसिक निर्णय व्रत कहलाता है। व्यवहार की भाषा में इसे सकल्प भी कहा जा सकता है किन्तु सकल्प और व्रत में अन्तर है। सकल्प भी मानसिक निर्णय है पर वह बुरा भी हो सकता है। अच्छा भी हो सकता है। किन्तु व्रत शुभ ही होता है।

व्रत की परिभाषाएं

• व्रत—यावज्जीवन हिसादि पापों की एक देश (खडश) या सर्वदेश (अखड रूप से) निवृत्ति को व्रत कहते हैं। वह दो प्रकार का है—(१) श्रावको के अणुव्रत या एक देश व्रत तथा (२) साधुओं के महाव्रत या सर्वदेश व्रत होते हैं।

• व्रत—सामान्य का लक्षण—हिंसा, असत्य, चोरी, अन्नह्यचर्य, परिग्रह से निवृत्त होना व्रत है।

• यह करने योग्य है यह करने योग्य नहीं है इस प्रकार नियम करना व्रत है।

• सर्वनिवृत्ति के परिणाम को व्रत कहते हैं। पात्र-दान आदि शुभ कर्मों में उसी प्रकार सकल्पपूर्वक प्रवृत्ति करना व्रत है।

• निश्चय नय से व्रत का लक्षण—निश्चय नय की अपेक्षा विशुद्ध ज्ञान, दर्शन रूप स्वभाव धारक निज आत्म तत्त्व की भावना से उत्पन्न सुख रूपी अमृत के आस्वाद के बल से सब शुभ व अशुभ राग आदि विकल्पो से रहित होना व्रत है।

० स्वात्मना कृत्वा स्वात्मनिर्वर्तन इति निश्चय व्रत—शील अर्थात् अपनी आत्मा से अपनी आत्मा में प्रवृत्ति करने का निश्चय व्रत है।

० प्राणियो पर दया करना बहिरंग व्रत है। कपायो का त्याग करना अतरंग व्रत है। स्वदया है।

३.२.२ व्रत भंग का निषेध

व्रत को प्राणप्रण से निभाना, यह भारतीय सस्कृति की जनता की मन-स्थिति रही है। कहा भी गया है—रघुकुल रीत सदा चली आई, प्राण जाय पर बचन न जाई। यत्र-तत्र सर्वत्र धार्मिक साहित्य में व्रत भंग का निषेध प्राप्त होता है—

१ परमेष्ठी देवता और सर्वसभ की साक्षीकृत आहार आदि के प्रत्याख्यान का त्याग करने से तो अच्छा है मर जाना।

२ प्राणान्त होने की सभावना होने पर भी गुरु साक्षी में लिये गये व्रत को भंग नहीं करना चाहिए क्योंकि प्राणों के नाश से तो तत्क्षण ही दुःख होता है किन्तु व्रत भंग से भव-भव में दुःख होता है।

३ प्रतिज्ञा भंग करने का महापाप है।

व्रत भंग शोधनार्थ प्रायश्चित्त ग्रहण—द्रव्य, क्षेत्रादि को देखकर व्रत लेना चाहिए। प्रयत्न पूर्वक उसे पालना चाहिए। फिर भी किसी मद के आवेश से या प्रमाद से व्रत छिन्न हो जाये तो उसी समय प्रायश्चित्त लेकर उसे पुनः धारण करना चाहिए।

३.२.३ व्रत : उपयोगिता

भारतीय मानस में व्रतों के स्स्कार बहुत पुराने हैं। ये हृदय की स्वतंत्र भावना से लिये जाते हैं। कानून को तोड़ने में सकोच नहीं होता। व्रतों को तोड़ने में बहुत बड़ा पाप माना है। व्रत न लें, यह पाप है, पर लेकर उसे तोड़ डालें, यह महापाप है। यह यहाँ की सामान्य धारणा है।

लोग कहते हैं, इतने महर्षि हुए, व्रतों का जो भरकर उपदेश दिया पर हुआ क्या? अनैतिकता बढ़ी है कम नहीं हुई। सोचने का अपना-अपना दृष्टिकोण है। व्रतों से जो हो सकता है, वह हुआ है। जो व्रतों से नहीं हो सकता, उनकी आशा व्रतों से क्यों करे।

लोग व्रतों से समाज व्यवस्था चाहते हैं। पर व्रत समाज को व्यवस्था नहीं दे सकते। व्रत हृदय की पूर्ण स्वतंत्रता और पवित्रता के प्रतीक हैं। व्यवस्था में दबाव होता है। व्रत आत्मा का धर्म है। व्यवस्था सामूहिक जीवन की उपयोगिता है। व्रत अपरिवर्तित होते हैं। व्यवस्था देश-काल के परिवर्तन के साथ परिवर्तित होती रही है। जो लोग व्यवस्था की दृष्टि से व्रत का मूल्य आकते हैं उनकी धारणा में व्रत असफल रहे हैं। व्रतों के

आचरणों से समाज की भोग-वृत्ति पर अकुश रहा है। हिंसा को खुलकर खेलने का मौका नहीं मिला है। अतः व्रत समाज की आत्मा के प्रेरक रहे हैं तथा व्यक्ति की स्वतंत्रता और पवित्रता को बढ़ाने वाले होते हैं।

व्रती व्यक्ति के व्यवहार में नैतिकता स्वयं फलित होती है। जिस नैतिकता के साथ अध्यात्म का अनुबन्ध नहीं है, वही नैतिकता का शुद्ध स्वरूप सुरक्षित नहीं रह सकता। अध्यात्म विहीन नैतिकता देश, काल और परिस्थिति के अनुरूप परिवर्तित होती है और वह मात्र सामयिक अपेक्षा मात्र बनकर रह जाती है। व्रतों का ग्रहण नैतिकता को आध्यात्मिक पृष्ठभूमि प्रदान करता है।

व्रती व्यक्ति का जीवन-क्रम अधिक व्यवस्थित रह सकता है। यह दो दृष्टियों से मननीय है। व्रतों की उच्चतम भूमिका पर आरोहण करना बड़ा आदर्श है। हर व्यक्ति का लक्ष्य आदर्श तक पहुँचना होता है। किन्तु वह व्यवहार को छोड़कर थोड़े आदर्श की उड़ान नहीं भर सकता। वही आदर्श उपयोगी होता है जो व्यवहार्य हो सके। कुछ व्यक्ति आदर्श पर चल सकते हैं पर हर व्यक्ति के लिए वैसा करना संभव नहीं होता है। इसलिए मध्यम मार्ग की बात ध्यान में रखी गई है। अणुव्रतों को स्वीकार करने वाला व्यक्ति महाव्रतों की ऊँचाइयों और अव्रत की खाइयों के बीच ठोस घरातल पर चलता हुआ सतुलित और सयत जीवन जी सकता है।

३.२.४. व्रत और भगवान महावीर

भारतीय दर्शन का आधार स्तम्भ है—आचार पक्ष। पुरुषार्थ चतुष्टय में मोक्ष चरम बिन्दु है। व्यक्ति श्रेष्ठ आचार दर्शन को अपनाकर ही मोक्ष को प्राप्त कर सकता है। आचार-दर्शन की दृष्टि से संपूर्ण भारतीय दर्शन में अत्यधिक समानता है। व्रत की अवधारणा वैदिक, जैन और बौद्ध तीनों परम्परा में प्राप्त है। जैन दर्शन आचार पक्ष का अनुपम उदाहरण है। भगवान महावीर जैन धर्म के चौबीसवें एवं अन्तिम तीर्थंकर हुए हैं।

उन्होंने व्रत चर्या का प्रतिपादन कर धर्म को दो भागों में विभक्त किया—मुनि धर्म और श्रावक धर्म। मुनियों के लिए पाँच महाव्रतों की व्यवस्था की और श्रावकों के लिए पाँच अणुव्रतों, तीन गुणव्रत और चार शिक्षाव्रतों की। महात्मा बुद्ध ने मध्यम प्रतिपदा का विधान भिक्षुओं के लिए किया। भगवान महावीर ने मध्यम मार्ग का प्रतिपादन गृहस्थों के लिए किया। वह है—अणुव्रत। वह हिंसा और अहिंसा के बीच का मार्ग है, यथा-शक्य अहिंसा का मार्ग है।

हिंसा जीवन का पूर्ण असयम है और अहिंसा जीवन का पूर्ण सयम। पूर्ण असयम में रहना मनुष्य के लिए अहितकर है और पूर्ण सयम की साधना

कठिन है। अणुव्रत इस चिन्तन का निष्कर्ष है कि मनुष्य पूर्ण सयम न कर सके तो न्यूनतम सयम अवश्य करे। वह न्यूनतम सयम ही अणुव्रत है।

अणुव्रत चर्या के निर्माण के समय, ढाई हजार वर्ष पूर्व, वातावरण में अनैतिकता व्याप्त थी। अमानवीय दृष्टिकोण ने सामाजिक व्यवस्था को खोखला कर दिया था। समाज का अन्तिम वर्ग शुद्र अन्य उच्च वर्गों से दया की भीख माग रहा था। इस समय सामाजिक कुरूपियों की प्रधानता थी। जातिवाद, दास-प्रथा, हिंसक यज्ञ, अनुष्ठान, भेदभाव, असहिष्णुता, हिंसा इत्यादि के कारण व्यक्ति और समाज सन्नस्त था।

समाज में आध्यात्मिक और नैतिक मूल्यों को प्रतिष्ठापित करने तथा व्यक्ति को आध्यात्मिक ऊँचाई प्रदान करने के लिए भगवान् महावीर ने व्रत चर्या का प्रतिपादन किया। ये हैं—अहिंसा, सत्य, अचौर्य, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह।

३.२.५ श्रावक की आचार संहिता

धर्म का आधार है—समता और सयम। जो व्यक्ति पूर्ण सयम की साधना कर उत्तरोत्तर विकास कर रहे हैं उनके पांच महान्नतों का मार्ग है। जो व्यक्ति ऐसा करने में असमर्थ हैं, उनके लिए १२ व्रत रूप सयम धर्म प्रतिपादित है—पाच अणुव्रत, तीन गुणव्रत और चार शिक्षा व्रत। इन बारह व्रतों में गृहस्थ धर्म की संपूर्ण आचार संहिता का समावेश हो जाता है। मूलभूत तत्त्व इनमें पाच अणुव्रत ही हैं। गुणव्रत और शिक्षाव्रत अणुव्रतों के पोषक हैं। उन्हें भी स्वतंत्र व्रतों की स्वीकृति मिली हुई है।

अणुव्रतों के नाम व संक्षिप्त विवरण—

१ अहिंसा अणुव्रत २ सत्य अणुव्रत ३. अचौर्य अणुव्रत ४. ब्रह्मचर्य अणुव्रत ५ अपरिग्रह

तीन गुणव्रत—१ दिग्व्रत २. भोगोपभोग परिमाणव्रत ३. अनर्थ-दण्ड विरति व्रत

चार शिक्षा व्रत—(अभ्यास के व्रत) १. सामायिक व्रत २. देशा-वकाशिक व्रत ३. पौषधोपवास व्रत ४. अतिथि-सविभाग व्रत।

अणुव्रत स्वरूप बोध

१. अहिंसा अणुव्रत—अहिंसा अणुव्रत में स्थूल हिंसा से बचने का सकल्प होता है। निरपराध चलने-फिरने वाले प्राणियों की सकल्प पूर्वक हिंसा स्थूल हिंसा कहलाती है। अहिंसा अणुव्रत की साधना करने वाला व्यक्ति उक्त वृत्तियों और प्रवृत्तियों से अपने व्रत को सुरक्षित नहीं रख सकता।

अहिंसा व्रत की सुरक्षा के लिए अणुव्रती व्यक्ति किसी का बध नहीं

कर सकता । किसी को बन्धन में नहीं डाल सकता । किसी का अग-भग नहीं कर सकता । किसी मनुष्य या पशु पर अति भार नहीं लाद सकता । किसी की आजीविका का विच्छेदन नहीं कर सकता और आगजनी जैसे क्रूर कर्म नहीं कर सकता ।

२. सत्य अणुव्रत—दूसरा व्रत सत्य अणुव्रत है ।

इस व्रत को स्वीकार करने वाला वैवाहिक सबंध, पशु-विक्रय, भूमि-विक्रय, धरोहर साक्षी आदि के सबंध में असत्य भाषण का परिहार करता है ।

सत्य अणुव्रत की साधना में सलग्न व्यक्ति किसी पर किसी प्रकार का दोषारोपण नहीं कर सकता । षड्यन्त्र का आरोप नहीं लगा सकता । गुप्त रहस्य का प्रकाशन नहीं कर सकता और कूट लेख जैसे छलना पूर्ण व्यवहार नहीं कर सकता ।

सत्य की साधना से अहिंसा को पोषण मिलता है । अहिंसा सत्य को सबल देती है ।

३. अचौर्य अणुव्रत—तीसरे अणुव्रत में ताला तोड़ने वाले, जेब कतरने, डाका डालने और दूसरों के स्वामित्व का अपहरण जैसी जघन्य प्रवृत्तियों का परिहार होता है । इस व्रत की गहराई में उतरने के लिये चोरी की वस्तु लेना, राज्य की निषिद्ध वस्तु का आयात-निर्यात करना, असली दिखाकर नकली वस्तुएं बेचना, मिलावट करना, तोल-माप में कमी-बेसी करना तथा रिश्वत देना आदि छलना भरे कार्यों से अपने आपको दूर हटाना अपेक्षित है ।

४. ब्रह्मचर्य अणुव्रत—चौथा अणुव्रत पवित्रता की दिशा में गति की प्रेरणा देता है । ब्रह्मचर्य की परिपूर्ण साधना संभव न हो उस स्थिति में विवाहित पति-पत्नि के अतिरिक्त अनैतिक सबंध का परित्याग ब्रह्मचर्य अणुव्रत है । व्रत की निरतिचार परिपालना के लिए भगवान् ने पर पुरुष-गमन, वैश्यागमन, अप्राकृतिक मैथुन, तीव्र कामुकता तथा अमेल विवाह जैसी दुष्प्रवृत्तियों से बचने का मार्ग सुझाया । जो व्यक्ति जिस सीमा तक इन प्रवृत्तियों से बचता है उसकी चेतना उतनी ही ऊर्ध्वारोहण कर सकती है ।

५. अपरिग्रह अणुव्रत—परिग्रह दो प्रकार का होता है—

१ वस्तु परक और २ मूर्च्छा परक । मूर्च्छा टूट जाए तो वस्तु के होने या न होने मात्र से परिग्रह का सबंध नहीं रहेगा । जब तक मूर्च्छा नहीं टूटती उसको कम करने के लिए अपने स्वामित्व की सीमा का निर्धारण आवश्यक है । अधिक वस्तु सग्रह परिग्रह है । सीमा का निर्धारण बहुत कठिन है । अपरिग्रह अणुव्रत की साधना करने वाले व्यक्ति अपने अधिकार में प्राप्त भूमि, मकान, पशु, पक्षी, सोना, चादी आदि का सीमांकन कर अपनी

लालसा का सवरण करता है।

अणुव्रतों की साधना से अमानवीय और अनैतिक वृत्तियों को परिमार्जित कर प्रशस्त जीवन जीया जा सकता है।

अणुव्रत और शिक्षाव्रतों का परस्पर सवध है। बारह व्रतों की परिकल्पना उन लोगों के लिए की थी जिनके अन्तःकरण में धार्मिकता के अकुर निकल रहे थे। धार्मिक व्यक्ति नैतिक मूल्यों के साथ धर्मोपासना को महत्त्व देते हैं। उपासना से नैतिक बल मिलता है।

१. विग्नव्रत—व्यक्ति अपने कार्य क्षेत्र का निर्धारण करता है। यातायात के साधनों को सीमित करता है। निर्धारित क्षेत्र, सीमाओं के बाहर अपने हस्तक्षेप का सवरण करता है।

२. भोगोपभोग परिमाण व्रत—इसमें व्यक्ति उपभोग-परिभोग परिमाण व्रत में आने वाले पदार्थों का सीमाकरण करता है। निस्सीम इच्छाएँ व्यक्ति को आनन्दोपलब्धि से विपरीत दिशा में ले जाती हैं। वस्तु का अभाव होने पर भी अतृप्त आकांक्षा मानसिक व्यथा का निमित्त बनती है। दूसरे गुणव्रत से अपरिग्रह अणुव्रत को पोषण मिलता है और व्यक्ति की भोग्य पदार्थों के प्रति होने वाली लालसा नियंत्रित होती है।

३. अनर्थवण्ड विरति व्रत—अहिंसा का प्रतीक है। सामाजिक व्यक्ति को प्रयोजन वश हिंसा आदि में प्रवृत्त होना पड़ता है किन्तु अपठ्याय और प्रमादवश जो अनर्थकारी प्रवृत्तियाँ होती हैं उनका निरोध अपेक्षित है।

ये तीन गुणव्रत और चार शिक्षाव्रत पाँच अणुव्रतों के साथ मिलकर बारह व्रत बन जाते हैं। भगवान् महावीर ने आवक धर्म की पृष्ठभूमि में इन्हीं व्रतों की चर्चा की है। इनके द्वारा वर्तमान समस्याओं को भी समाहित किया जा सकता है।

३.३.० अणुव्रत आन्दोलन : दार्शनिक पृष्ठभूमि (A Philosophical Viewpoint)

३.३.१ व्यक्ति और समाज

समाज का आधार परस्परावलम्बन है। एक दूसरे को सहारा देता है और एक दूसरे से सहारा लेता है, यह परस्परावलम्बन है। समाज का आधार एक क्षेत्रीयता नहीं किन्तु एक सूत्रता है। एक गाँव में हजार आदमी एकत्र हैं किन्तु वे परस्पर सहयोग के धागे में बंधे हुए नहीं हैं तो वे हजार व्यक्ति हैं, एक समाज नहीं है। सहयोग के सूत्र में बंधे हुए पाँच व्यक्तियों का भी समाज बन जाता है। व्यक्ति की अन्तिम सीमा-रेखा स्वार्थ है और समाज की आदि रेखा परार्थ है। जितना स्वार्थ है, वह अपना है। जितना परार्थ वह सहयोग है। यह सहयोग ही व्यक्ति के व्यक्तित्व को सामाजिक रूप में

बदल देता है यह स्वार्थ-सयम से ही सम्भव होता है ।

हर व्यक्ति सामाजिक जीवन जीता है । वह अपने व्यक्तित्व को समाज से सम्बद्ध करता है किन्तु विलीन नहीं करता । समाजवादी दर्शन ने यह दृष्टि दी कि व्यक्ति अपने को पूर्ण रूपेण समाज में विलीन कर दे पर ऐसा नहीं हुआ और हो भी नहीं सकता । जहाँ व्यक्ति को भौतिक स्पर्धाओं में से गुजरने की छूट है और भौतिक विकास ही परम लक्ष्य है, वहाँ व्यक्ति अपने व्यक्तित्व को समाज में विलीन नहीं कर सकता ।

यद्यपि समाजवाद या साम्यवाद स्वार्थ-सयम की प्रक्रिया है, फिर भी उसके पास स्वार्थ-सयम का कोई प्रबल सूत्र नहीं है । उसे स्वार्थ-सयम का वैधानिक प्रयोग माना जा सकता है किन्तु वह उस (स्वार्थ-सयम) की प्रत्यक्ष प्रेरणा नहीं है । समाजवादी पद्धति में बल-प्रयोग से स्वार्थ को सीमित किया गया है, किन्तु उससे स्वार्थ का स्रोत सूखा नहीं है ।

३.३.२ स्वार्थ-संयम और अध्यात्म

साम्यवादी जीवन-पद्धति इसी मनोवृत्ति की प्रतिक्रिया है । साम्यवाद को स्वार्थ-सयम का विधान-प्रेरित प्रयोग माना जा सकता है । उसमें स्वार्थ-सयम की प्रत्यक्ष प्रेरणा नहीं है । किन्तु वैधानिक ढंग से स्वार्थ को सीमित करने से वह (स्वार्थ-सयम) फलित होता है । कानून की जकड़ में भी कुछ न कुछ (स्व) का पोषण चलता ही है । कानून की जकड़ ढीली हो जाए तो वह अधिक मात्रा में चल सकता है । इसका फलित यही हुआ कि साम्यवादी जीवन-पद्धति में भी व्यक्ति अपने (स्व) को सुरक्षित रखे हुए है ।

लोकतन्त्रीय जीवन-पद्धति में (स्व) को संरक्षण प्राप्त है । वहाँ कानून की जकड़ कठोर नहीं है इसलिए वहाँ स्वार्थ-पोषण की संभावनाएँ मुक्त हैं ।

किसी भी जीवन-पद्धति में व्यक्ति का (स्व) ख़दित नहीं है अह (मैं) के सग्रह का विसर्जन नहीं है । यह अह का सग्रह ही सब दोषों का उत्पत्ति बीज है । हिंसा, भ्रूठ, चोरी, अब्रह्मचर्य और परिग्रह ये सब किसलिए हैं ? अपने लिए और केवल अपने लिए ।

जितनी भी पदार्थवादी पद्धतियाँ हैं 'स्व' का निरसन करने में असमर्थ हैं । उनका आधार भौतिकता है । भौतिकतावादी व्यवस्था (स्व) का शोधन नहीं करती, नियमन करती है । फलतः वह प्रत्यक्ष में भ्रान्त और परोक्ष में उद्दीप्त रहता है । इसलिए व्यक्ति छिपे-छिपे अनैतिक आचरण करता है ।

आध्यात्मिकता का अर्थ है अन्तर्-जगत् में प्रवेश । वहाँ पटुचने पर व्यक्ति सामाजिक होते हुए भी अकेला रहता है । बाह्य-जगत् का वह उपयोग करता है किन्तु उसके प्रति उसका 'स्व' या 'ममत्व' नहीं होता । यह ममत्व का विसर्जन या स्वार्थ-सयम ही आध्यात्मिकता है । अणुव्रत आन्दोलन की

आधार भित्ति यही है ।

३.३.३ समाज-परिवर्तन की अक्षमता

कुछ लोग इस भाषा में सोचते हैं कि आध्यात्मिकता से सामाजिक परिवर्तन नहीं हो सकता । हजारों वर्ष बीत जाने पर भी आध्यात्मिक लोग समाज को नहीं बदल सके हैं । समाजवादी पद्धति ने पचास वर्षों में समाज का ढांचा ही बदल दिया है । उनका सोचना सही है । समाज का ढांचा बदलता है आर्थिक विकास और व्यवस्था से । जहाँ औद्योगिक क्रांति हुई है, वहाँ समाज का रूप-परिवर्तन हुआ है । फिर वहाँ समाजवादी पद्धति है या जनतन्त्रीय प्रणाली ।

समाज की जो अपेक्षाएँ हैं—रोटी, कपड़ा, मकान, दवा, शिक्षा आदि वे सब अर्थ के अधीन हैं । अर्थाधीन व्यवस्था की पूर्ति की अपेक्षा आध्यात्मिकता से की जाए, यह मूल में भूल है । इस प्रकार आध्यात्मिकता से होने वाले सामाजिक लाभ की अपेक्षा अर्थव्यवस्था से की जाए वह भी मूल में भूल है । हमें हर वस्तु का मूल्यांकन उसके वास्तविक अस्तित्व के आधार पर करना चाहिए ।

३.३.४ आध्यात्मिकता क्यों ?

आर्थिक विकास और व्यवस्था होने पर भी आज का सम्पन्न मनुष्य उतना ही अर्थ लोलुप है, जितना पहले था । वैज्ञानिक विकास अपने चरम शिखर पर है, फिर भी आज का विज्ञानजीवी मनुष्य उतना ही आक्रामक है, जितना पहले था ।

शिक्षा का स्तर बहुत ऊँचा होने पर भी आज का शिक्षित मानव उतना ही स्वार्थी है, जितना पहले था ।

आर्थिक, वैज्ञानिक और शैक्षणिक विकास ने मनुष्य के व्यवहार को बदला है पर उसी को बदला है, जो उनसे सबधित है । मनुष्य में ऐसी अनेक मूल प्रवृत्तियाँ हैं, जिन्हें ये नहीं बदल सकते । क्रोध, अभिमान, कपट, लोभ, भय, शोक, घृणा, काम-वासना, कलह ये मनुष्य की शाश्वत मूल प्रवृत्तियों से उत्पन्न होने वाले दोष उनसे नहीं मिटते । मूल प्रवृत्तियों का नियंत्रण या शोधन आध्यात्मिकता से ही हो सकता है, इसलिए समाज में उसका अस्तित्व अनिवार्य है ।

आध्यात्मिकता से भले ही समाज का रूप परिवर्तन न हुआ हो, किन्तु उससे सत्य के प्रति आस्था की सृष्टि हुई है ।

चरित्र और नैतिकता के प्रति जो आस्था है, वह आध्यात्मिकता का ही प्रतिफलन है । अध्यात्म का अकन सख्या से नहीं किया जाता । उसका

अकन गुणवत्ता से किया जाता है। आध्यात्मिक व्यक्तियों का जीवन इसका स्वयं भू प्रमाण है।

३.३.५ अध्यात्म का व्यावहारिक रूप

जिन विचार धाराओं ने मनुष्यों को भौतिक इकाइयों में विभक्त किया है, वे सब काल्पनिक और सामायिक हैं। आध्यात्मिकता का प्रतिबिम्ब मानवीय विभक्ति नहीं किन्तु एकता है। उसके अनुसार भौगोलिक, जातीय, साम्प्रदायिक, भाषायी—ये भेद अस्वाभाविक हैं, एकता स्वाभाविक है।

आध्यात्मिक व्यवहार की स्वीकृति के मुख्य अंग हैं •

१. मानवीय एकता में विश्वास
२. मानवीय स्वतंत्रता में विश्वास
३. विश्व-शान्ति एवं विश्व-मैत्री में विश्वास
४. सह-अस्तित्व में विश्वास
५. सत्य में विश्वास
६. प्रामाणिकता में विश्वास
७. निश्छल व्यवहार में विश्वास
८. पवित्रता में विश्वास
९. सग्रह की सीमा में विश्वास

ये विश्वास धर्म के मूलभूत सिद्धांतों में आस्था को प्रकट करते हैं। प्रथम चार विश्वास अहिंसा अणुव्रत के फलित हैं। पाचवा सत्य, छठा-सातवा अचौर्य, आठवा ब्रह्मचर्य और नवा अपरिग्रह का फलित है।

व्यवहार में अध्यात्म का प्रतिपालन जीवन की महान् सफलता है। इससे व्यक्ति और समाज दोनों लाभान्वित होते हैं।

ज्ञान में बहुत विश्वास है और किया जाता है पर उस पर ज्ञान से सफलता का विश्वास नहीं किया जा सकता, जो साधना शून्य है। अणुव्रत आन्दोलन मात्र ज्ञान का आन्दोलन नहीं है, वह साधना का भी आन्दोलन है। इसमें ज्ञान की अपेक्षा नहीं है, ऐसा नहीं है। किन्तु इसमें साधना की प्रधानता है। ऐसे अनेक लोग हैं, जो बुराई को जानते हैं पर छोड़ नहीं पाते। बुराई को बुराई न जानने वाला उसे न छोड़े वह अज्ञान है। पर बुराई को बुराई मानने वाला उसे न छोड़े, वह कुछ और है। इसमें फलित होता है कि बुराई कोरे ज्ञान से नहीं छूटती। उसे छोड़ने के लिए कुछ और भी अपेक्षित है। वह है साधना अर्थात् अभ्यास। साधना का तात्पर्य है कि ज्ञान को अभ्यास की आच में पकाना और उतना पकाना, जिससे जानने और करने के बीच की दूरी मिट जाए। आत्म-चिन्तन ध्यान और मैत्री का अभ्यास यह अणुव्रत की साधना है। इससे गृहीत व्रत सिद्ध होते हैं, सुख और शान्ति के

प्रति काल्पनिक मान्यता वास्तविकता में बदल जाती है।

३.३.६ संयम का अर्थ

मनुष्य अपूर्ण है। अपूर्ण इस अर्थ में है कि वह अपेक्षाओं से घिरा हुआ है। उसके शरीर है, इसलिए खाने-पीने की अपेक्षा है। उसके वाणी है इसलिए उसे समाज की अपेक्षा है। उसके मन है, इसलिए मान-सम्मान एवं पूजा-प्रतिष्ठा की अपेक्षा है। एक मनुष्य, हजारों अपेक्षाएँ। वे पूरी होती हैं बाह्य जगत् से। वह बाह्य जगत् से लेता है और अपने में भरता है। यह आदान/ग्रहण उसकी व्यक्तिगत सीमा को तोड़ उसे सामाजिक बना देता है व्यक्ति यदि निरपेक्ष होता, बाहर से कुछ भी लेना अपेक्षित नहीं होता तो वह व्यक्ति ही होता। किन्तु ऐसा नहीं है इसीलिए वह व्यक्ति और सामाजिक दोनों रूपों में अवस्थित है।

समाज की शृंखला अपेक्षा है और वही हिंसा, असत्य, चौर्य, अब्रह्मचर्य और परिग्रह का उद्गम-हेतु है। पूर्णता की ओर बढ़ने का मार्ग है अपेक्षाओं का संयम। अपेक्षाओं के संयम का अर्थ है हिंसा, असत्य, चौर्य, अब्रह्मचर्य और परिग्रह का संयम।

संयम का अर्थ है—उस व्यक्तित्व का विकास, जो बाह्य से निरपेक्ष होकर अपने-आप में परिपूर्ण, संतुष्ट और परितृप्त है।

संयम का अर्थ है—उस व्यक्तित्व का विनाश, जो बाह्य से अधिक सम्बद्ध होकर अपने आपमें अपूर्ण, असंतुष्ट और अतृप्त रहता है।

निरपेक्षता की स्थिति ध्यान की उत्कृष्ट साधना के द्वारा प्राप्त हो सकती है। अति-सापेक्षता की स्थिति ध्यान की साधना से शून्य व्यक्ति में होती है। तीसरी स्थिति ध्यान की मध्यम साधना से प्राप्त हो सकती है। उसमें अपेक्षाएँ रहती हैं पर निरकुञ्ज नहीं। उनकी पूर्ति का प्रयत्न किया जाता है, पर येन-केन प्रकारेण नहीं। इस सत्कार द्वारा में हिंसा, असत्य, चौर्य, अब्रह्मचर्य और परिग्रह की प्रवृत्ति सीमित हो जाती है। यही 'अणुव्रत' है। परिभाषा की शब्दावली में ध्यान की मध्यम साधना द्वारा अपेक्षाओं का परिसीमन और फलतः हिंसा आदि का परिसीमन ही 'अणुव्रत' है।

३.४.० अणुव्रत आन्दोलन : वर्तमान स्वरूप (Present Status)

अणुव्रत नया तत्त्व नहीं है पर वर्तमान की समस्याओं के सदम में नया रूप है। समस्याओं के समाधान में जिन व्रतों की आवश्यकता है उन्हें 'अणुव्रत' में सकलित किया गया है। अणुव्रत शब्द जैनागमों से लिया गया है पर यहाँ इसका प्रयोग छोटे-छोटे 'व्रत' इस सामान्य अर्थ में किया गया है। व्रत छोटे-बड़े नहीं होते हैं। वे अपने आप में पूर्ण होते हैं किन्तु आचरण की क्षमता की भिन्नता के आधार पर उसके दो स्तर हैं—महाव्रत और अणुव्रत।

सीमा रहित, बिना किसी छूट के व्रतो का स्वीकार महाव्रत है। विभिन्न छूटों एवं सीमा के साथ स्वीकार किये जाने वाले व्रत अणुव्रत कहलाते हैं।

३.४.१. अर्थ एवं परिभाषा (Meaning and Definition)

आचार्य तुलसी के अनुसार — “अणुव्रत क्या है ? शाब्दिक दृष्टि से अणुव्रत का अर्थ है ‘छोटा’ और व्रत का अर्थ है ‘नियम’। छोटे-छोटे नियमों की एक आचार-संहिता के रूप में सकलन। भावात्मक दृष्टि से।

अणुव्रत का अर्थ है—

- ० चरित्र निर्माण की प्रक्रिया
- ० सर्व सम्मत मानव जीवन की आचार संहिता
- ० सम्प्रदाय विहीन धर्म का प्रयोग

अणुव्रत इसमें सम्प्रदाय गौण है और धर्म मुख्य है। उपासना गौण है, चरित्र प्रधान है। केवल अगले जीवन की चिन्ता गौण है, वर्तमान जीवन की पवित्रता मुख्य है। रूढ़ परम्पराएँ-कर्मकाण्ड गौण है, प्रायोगिक जीवन प्रधान है। साम्प्रदायिक मतवाद का आग्रह गौण है, सब धर्म सम्प्रदायों के साथ सद्भाव का प्रयत्न मुख्य है। मानव-मानव का अपना धर्म है, ‘अणुव्रत’ जो असाम्प्रदायिक और निर्विशेषण धर्म का प्रतीक है।”

आचार्य महाप्रज्ञ के अनुसार “अणुव्रत चरित्र विकास के लिए किये जाने वाले सकल्प है। स्वरूप की दृष्टि से व्रत एक है। व्रत का काम है आत्मा और उसे अपवित्र बनाने वाली दुनिया के बीच में दीवार खड़ी करना पर दीवार कमजोर भी हो सकती है और मजबूत भी। अभ्यास के आरम्भ में वह उतनी मजबूत नहीं बनती जितनी की अभ्यास करते-करते युगो बाद बनती है। व्रत के प्रारम्भिक या अल्प-अभ्यास को अणु कहा गया है। आत्मा और अपवित्रता के बीच लोहावरण सघन नहीं बना, दीवार मजबूत नहीं बनी, इसलिए इसका नाम अणुव्रत हो गया।”

किशोरलाल घ मधुवाला के अनुसार— “अणुव्रत का अर्थ है— प्रत्येक व्रत का अणु से लेकर सब व्रतों का क्रमशः बढ़ता हुआ पालन, उदाहरण के लिए कोई आदमी जो अहिंसा और अपरिग्रह में विश्वास रखता है, लेकिन उसके अनुसार चलने की ताकत अपने में नहीं पाता, इस पद्धति का आश्रय लेकर किसी विशेष हिंसा से दूर रहने या एक हव के बाहर और किसी खास ढंग से सग्रह न करने का सकल्प करेगा और धीरे-धीरे अपने लक्ष्य की ओर बढ़ेगा। ऐसे व्रत अणुव्रत कहलाते हैं।”

१ अणुव्रत आचार संहिता।

२ अणुव्रत की दार्शनिक पृष्ठभूमि पृष्ठ ३,४।

३. जन-जन की दृष्टि में : अणुव्रत आन्दोलन, पृष्ठ १६५।

डॉ नथमल टाटिया के अनुसार—“अणुव्रत बहुचर्चित विषय है। यह जीवन-विकास का मध्यम मार्ग है। अणुव्रत अव्यवहार्य को व्यवहार्य बनाता है। मनुष्य अपनी सारी प्रवृत्तियों में ऐसा मध्यम मार्ग अपनाकर समाज एवं राष्ट्र की उन्नति बना सकता है। वह अनावश्यक संघर्षों से मुक्त रह सकता है और सुखी समाज रचना में प्रवृत्त हो सकता है। अणुव्रत सामूहिक जीवन विकास का एक मंगल मार्ग है। वह एक शब्द या कल्पना मात्र नहीं है। बल्कि भोग और त्याग के सच्चे समन्वय का दिग्दर्शक एवं राजपथ है।”

सुरजीतसिंह साहिबी, तत्कालीन मुख्य न्यायाधीश, कलकत्ता उच्च न्यायालय के अनुसार—‘अणुव्रत आंदोलन का उद्देश्य गृहस्थों का नैतिक और आध्यात्मिक उत्थान करना है और इसके लिए वह उन्हें अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य की एक निर्धारित सीमा तक प्रतिज्ञाए लेने की प्रेरणा देता है। इसका लक्ष्य है कि मनुष्य अपनी प्रकृति का नैतिक रूपान्तरण करे। इस आन्दोलन के सूत्रधार आचार्य श्री तुलसी स्वयं एक महाव्रती हैं इसीलिए वे साधारण व्यक्तियों से अणुव्रत की प्रतिज्ञाए लेने का अनुरोध करते हैं।”

रामसेवक श्रीवास्तव, सह-संपादक के अनुसार—‘अणुव्रतों का विधान व्रतों का समीकरण या सयम और असयम, सत्य और असत्य, अहिंसा और हिंसा, अपरिग्रह और परिग्रह का मिश्रण नहीं अपितु जीवन की मर्यादा का स्वीकरण है।

अणुव्रत आंदोलन मूलतः चारित्रिक आंदोलन है। नैतिकता और सत्याचरण ही इसके मूलमंत्र हैं। आत्म-विवेचन और आत्म-परीक्षण इसके साधन हैं। कल्याण ही जीवन का परम सत्य है। जिसकी साधना आचरण है। अणुव्रत आन्दोलन उसी की भूमिका है।”

३.४.२ प्रकृति एवं स्वरूप (Nature)

अणुव्रत आंदोलन की प्रकृति प्रारम्भ से ही असाम्प्रदायिक रही है। यह जनता को जैन धर्म या तेरापथ में दीक्षित करने का उपक्रम नहीं था। इसका विशुद्ध उद्देश्य था - चरित्र विकास। नामकरण करते समय यह विकल्प उठा कि यह आंदोलन जैन-अजैन सभी के लिए है, तब इसका नाम अणुव्रत आंदोलन क्यों रखा जाए ? लोग इसे असाम्प्रदायिक कैसे मानेंगे ? और-और नाम सोचे गये, पर उपयुक्त नाम जचा नहीं। अणुव्रत अनुशास्ता का यह विचार था कि नाम बहुत बड़ा और काम छोटा, यह नहीं

१ जन-जन की दृष्टि में अणुव्रत आन्दोलन पृ २३५

२. वही, पृ. २४५

३. वही, पृ २९५

चाहिए। अणुव्रत शब्द इस भावना का प्रतिनिधित्व करने में समर्थ है। छोटे-छोटे व्रतों से बड़ा काम हो सकता है, इस सकल्प की पृष्ठभूमि पर आदोलन को 'अणुव्रत आदोलन' की सज्ञा मिली।

प्रारम्भ में एक कठिनाई थी। लोग जब आचार्यश्री तुलसी को साम्प्रदायिक मानते थे, तो उनके आदोलन को असाम्प्रदायिक कैसे मान लेते? यह कोई अस्वाभाविक बात नहीं थी कि लोग उसे साम्प्रदायिक रूप से देखें। प्रारम्भ में आदोलन सम्प्रदाय की दृष्टि से ही देखा जाता रहा। आदोलन के पहले वर्ष में आचार्य श्री जयपुर में चतुर्मास बिता रहे थे। वहाँ डॉ॰ राजेन्द्र प्रसाद आए। उन दिनों वे भारतीय विधान परिषद् के अध्यक्ष थे। अणुव्रत आदोलन की चर्चा चलने पर उन्होंने कहा—'इसका प्रसार तीव्र गति से होना चाहिए।' आचार्यश्री ने कहा—'हम भी चाहते हैं, पर अभी एक कठिनाई है।'

डॉ॰ राजेन्द्र प्रसाद—'वह क्या?'

आचार्यश्री—'यही कि दुष्ट से जला छाछ को भी फूक कर पीता है। लोग आदोलन को अभी साम्प्रदायिक दृष्टि से देखते हैं।'

डॉ॰ राजेन्द्र प्रसाद—'यह दृष्टिकोण अपने आप मिट जाएगा, जैसे-जैसे लोग सपर्क में आएंगे।'

आचार्यश्री—'हम यही चाहते हैं कि लोग इस भावना को समझे और जिस चरित्र बल की आवश्यकता है, उसे सहसा पूर्ण करे।' प्रारम्भ में प्रत्येक प्रवृत्ति को कठिनाई का सामना करना पड़ता है? अणुव्रत आदोलन भी उसका अपवाद कैसे हो सकता था। किन्तु जिसका मूल प्रकाशमय होता है, उसका भविष्य आवरणमय नहीं हो सकता। एक दो वर्ष के सतत प्रयास के बाद आवरण टूट गया, आदोलन जनता का बन गया।

जैन, वैष्णव, सनातनी—ये सब हिन्दू समाज के अंग हैं। वे अणुव्रती बने। इससे अणुव्रत का असाम्प्रदायिक अस्तित्व प्रगट होता है। पर इसे आश्चर्य नहीं कहा जा सकता। आश्चर्य वह है कि मुसलमानों और ईसाइयों को भी अणुव्रत में अपने-अपने धर्मों की झलक मिली।

दिनांक १७ अगस्त, १९६० को अमेरिका के भारत स्थित सांस्कृतिक सचिव श्री डकन इमरिक ने आचार्यश्री से वार्तालाप करते हुए कहा—'मुझे लगता है प्रभु फ्राइस्ट ने जो दर्शन दिया है, अणुव्रत आदोलन उसी के समान है। प्रभु फ्राइस्ट ने जिस मनोवैज्ञानिक ढंग से समाज में व्याप्त विकृतियों को दूर करने का प्रयास किया, अणुव्रत आदोलन उसी प्रकार छोटे-छोटे व्रतों द्वारा समाज की विकृतियों का परिष्कार कर रहा है।'

फ्रांसीसी वाणिज्य महादूत श्री ए० मासामोद अपने उपवाणिज्य

महादूत श्री जे० एम० पेसि सहित आए। उन्होंने अणुव्रत आंदोलन सबघी अनेक प्रश्न पूछे और समुचित समाधान पाकर ऐसा विश्वास व्यक्त किया कि अणुव्रत आंदोलन को विश्व मानवता की रक्षा करने में सफलता मिलेगी। उन्होंने बातचीत के क्रम में बतलाया कि फ्रांसीसी लोगो में इसके प्रति विशेष अभिरुचि है और इसका प्रचार विदेशों में होना चाहिए। पश्चिमी देश ऐसे आंदोलन को अत्यंत आवश्यक समझते हैं। मैं आश्वासन देता हूँ कि मैं अणुव्रत आंदोलन के प्रचार-प्रसार में पूर्ण सहयोग करूँगा।

अणुव्रती फादर जे० एस विलियम

आचार्यश्री बम्बई से विदा हो रहे थे। उस समय इंडियन नेशनल चर्च के अध्यक्ष फादर जे० एस० विलियम ने कहा—‘मैं कुछ दिन पूर्व नाँवों में होनेवाली शांति परिषद् में भाग लेने जा रहा था। आचार्यश्री की प्रेरणा से मैंने अणुव्रत ग्रहण किए।

दिसम्बर की भयानक सर्दी में मैं वहाँ पहुँचा। साथियों ने कहा—‘मदिरा के बिना इस शीत प्रदेश में ठिठुर जाओगे।’ पर मैं अणुव्रत ले चुका था। मैं मदिरा कैसे पीता? मेरा सकल्प अडिग रहा। मैं सकुशल लौट आया।

मैंने पश्चिम के लोगो से अणुव्रत के बारे में चर्चा की। ब्रिटेन, नाँवें, स्वीडन फ्रांस तथा रूस के लोगो को इससे परिचित कराया। उन्होंने इसमें बड़ी रुचि प्रदर्शित की।

मैं राष्ट्र के ईसाई भाईयो से यह अनुरोध करूँगा कि हमारे राष्ट्र में चलनेवाले नैतिक आंदोलन में वे अपना सहयोग करें। यह किसी सम्प्रदाय विशेष का आंदोलन नहीं है। यह तो आत्मशक्ति को जागृत करने का आंदोलन है।

ईस्लाम धर्मावलम्बी—

एक मुसलमान भाई आया। अणुव्रत की चर्चा चली। आचार्य सहिता बताई। आचार्यश्री ने पूछा—‘अणुव्रती बनोगे?’ वह बोला—‘खुदा की आज्ञा मिली तो अवश्य बनूँगा।’

वह अपने घर चला गया। घर छत पर जाँ खुदा को पुकारा, जोर-जोर से आवाज दी। फिर मन मन गुनगुनाने लगा। थोड़ी देर बाद वह प्रसन्नता से भर गया। आचार्यश्री के पास आकर बोला—‘मुझे खुदा से अनुमति मिल गई है। अब, मैं अणुव्रती बनूँगा।’ उसने आचार्यश्री के पास अणुव्रत का सकल्प स्वीकार कर लिया।

अणुव्रत के उदार दृष्टिकोण ने उसे सार्वभौम बना दिया उदारता की साधना बंठिन है। यदि वह सघ जाए तो एक महान् वशीकरण मंत्र है।

ठाकुर मोहरसिंह के साथ मोण्डीजी मद्रास आए। वे अभी-अभी मक्का की यात्रा कर लौटे थे। आचार्यश्री से अणुव्रत के बारे में बातचीत कर रहे थे। इतने में नमाज का समय हो गया। वे स्थान की खोज में इधर-उधर देखने लगे। आचाश्री ने उनके भाव को समझकर कहा—‘क्या कहीं जाना है?’ मोण्डीजी ने कहा—‘नमाज पढ़ने के लिए नीचे एकात में जाना चाहता हूँ, फिर आकर बात करूँगा।’

आचार्यश्री—क्या यहाँ एकात नहीं है?

मोण्डीजी—‘आपके सामने नमाज पढ़ सकता हूँ?’

आचार्यश्री—क्यों नहीं? हम भी देखेंगे, आप नमाज कैसे पढ़ते हैं?

मोण्डीजी ने पश्चिम की ओर मुह कर वहीं नमाज पढ़ी। उपासना की पद्धति भिन्न हो सकती है पर अणुव्रत सबके लिए अभिन्न है। इस अभेद की अवधारणा ने अणुव्रत को समन्वय-मंच बना दिया।

अणुव्रत सम्प्रदाय न बने

अणुव्रत अनुशास्ता आचाय श्री तुलसी राजाजी (राजगोपालाचारी) के निवास-स्थान पर पधारे। राजाजी ने आचार्यश्री के आगमन पर प्रसन्नता प्रकट की। आचार्यश्री ने कहा—‘भारत के वयोवृद्ध राजनीतिज्ञ एवं महान् चिंतक से मिलकर मैं भी प्रमन्न हूँ।’ प्रसन्नता की अभिव्यक्ति के पश्चात् वार्तालाप शुरू हुआ।

अणुव्रत अनुशास्ता—‘हमने कल ही ‘स्वराज्य में अणुव्रत के विषय में आपकी टिप्पणी पढ़ी। वैचारिक मिलन कल हो गया था। आज हम साक्षात् मिल रहे हैं।’

राजाजी—‘मुझे अणुव्रत बहुत पसन्द है।’

आचार्यश्री—‘इस विषय में आपका क्या परामर्श है?’

राजाजी—‘अणुव्रत संप्रदाय न बने। बस इतना सा आग्रह है।’

आचार्यश्री—‘इस विषय में मैं बहुत सजग हूँ।’

राजाजी—‘सम्प्रदाय बुआई के बिना उपजने वाली घास है। इस-लिए सजगता अति आवश्यक है।’

अणुव्रत आंदोलन धीरे-धीरे असाम्प्रदायिक आंदोलन के रूप में जनमान्य हो गया। लोकनायक जयप्रकाश नारायण ने इसके असाम्प्रदायिक स्वरूप पर प्रकाश डालते हुए कहा—“अणुव्रत आंदोलन असम्प्रदायिक एवं सार्वभौम है। यह चाहे जिस नाम से चले, हमें काम से मतलब है और इसका नामकरण चाहे जो भी कर दिया जाये, लाभ वहीं होगा। इसलिए अपेक्षा यह है कि आचार्यश्री तुलसी द्वारा प्रवर्तित नैतिक अभ्युत्थान के इस पथ को सभ्य, परब और सीखकर जीवन में अनुकरण करें।”

१ जन-जन की दृष्टि में - अणुव्रत आंदोलन, पृष्ठ-२१

सादिकजली, महाराष्ट्र ने भी इसके सम्प्रदायातीत रूप पर टिप्पणी करते हुए कहा है—“अणुव्रत मानव मात्र के लिए सग्रथन सूत्र है। नैतिक उत्क्रांति में अचार्य तुलसी का महत्त्वपूर्ण योगदान रहा है। सभी महान् धर्मों का मुख्य ध्येय यही रहा कि छासकर मानव जीवन में एकता स्थापित हो। मनुष्यों के बीच विभाजन को तोड़ने का, मानव-मानव को जोड़ने का कार्य अणुव्रत कर रहा है। इसकी रूपरेखा सम्प्रदायातीत है।”

३.४.३. अणुव्रत : निर्देशक तत्त्व, लक्ष्य एवं आचार संहिता

आन्दोलन के प्रारम्भ में नियमों की की संख्या तेरह थी जो बढ़कर छियासी हो गई। सन् १९५८ में अणुव्रतों की संख्या में फिर परिवर्तन किया गया। इस अवसर पर व्रतों की भाषा का परिष्कार किया गया। अणुव्रतियों की श्रेणी बनाई गई—प्रवेशक अणुव्रती, अणुव्रती और विशिष्ट अणुव्रती। प्रवेशक अणुव्रती के लिए ग्यारह नियमों का विधान किया गया। अणुव्रती को अणुव्रतों के साथ उसके शील और चर्या का पालन करना होता है। इस अवसर पर वर्गीय अणुव्रतों का भी विधान किया गया।

सन् १९६५-६६ के समय उक्त आचार संहिताओं की पुनर्विवेचना कर व्रतों की संख्या और सीमित की गई। अक्टूबर सन् १९८३ में एक बार फिर अणुव्रतों में सामञ्जस्य स्थापित किया गया। अणुव्रत की भाषा और अधिक परिष्कृत की गई। इसमें अणुव्रत के निर्देशक तत्त्व, ग्यारह अणुव्रत, अणुव्रत-साधना तथा वर्गीय अणुव्रतों में शिक्षक, श्रमिक, कुषक तथा अन्तर्राष्ट्रीय व्यवहार सबधी अणुव्रतों को भी प्रथम बार लिया गया तथा पुराने वर्गीय अणुव्रतों में भी दूसरें नवीन अणुव्रत सम्मिलित कर लिये गये।

अणुव्रत के निर्देशक तत्त्व

- १ दूसरों के अस्तित्व के प्रति संवेदनशीलता ।
२. मानवीय एकता ।
- ३ सह-अस्तित्व की भावना ।
- ४ साम्प्रदायिक सद्भाव
- ५ अहिंसात्मक प्रतिरोध ।
- ६ व्यक्तिगत सग्रह और भोगोपभोग की सीमा ।
- ७ व्यवहार में प्राथमिकता ।
८. साधन-शुद्धि की आस्था ।
- ९ अभय, तटस्थता और सत्य-निष्ठा ।

अणुव्रत : आचार संहिता

- १ मैं किसी भी निरपराध प्राणी का सकल्पपूर्वक वध नहीं करूंगा ।
 - आत्म-हत्या नहीं करूंगा ।
 - भ्रूण-हत्या नहीं करूंगा ।
- २ मैं आक्रमण नहीं करूंगा ।
 - आक्रामक नीति का समर्थन नहीं करूंगा ।
 - विश्व-शांति तथा निःशस्त्रीकरण के लिए प्रयत्न करूंगा ।
- ३ मैं हिंसात्मक एवं तोड़ फोड़-भूलक प्रवृत्तियों में भाग नहीं लूंगा ।
- ४ मैं मानवीय एकता में विश्वास करूंगा ।
 - जाति, रंग आदि के आधार पर किसी को ऊँच-नीच नहीं मानूंगा ।
 - अस्पृश्य नहीं मानूंगा ।
- ५ मैं धार्मिक सहिष्णुता रखूंगा ।
 - साम्प्रदायिक उत्तेजना नहीं फैलाऊंगा ।
- ६ मैं व्यवसाय और व्यवहार में प्रामाणिक रहूंगा ।
 - अपने लाभ के लिए दूसरों को हानि नहीं पहुँचाऊंगा ।
 - छलन/पूर्ण व्यवहार नहीं करूंगा ।
- ७ मैं ब्रह्मचर्य की साधना और सग्रह की सीमा का निर्धारण करूंगा ।
- ८ मैं चुनाव के सबंध में अनैतिक आचरण नहीं करूंगा ।
- ९ मैं समाजिक कुरूपियों को प्रश्रय नहीं दूंगा ।
- १० मैं व्यसन-मुक्त जीवन जीऊंगा ।
 - मादक तथा नशीले पदार्थ—शराब, गांजा, चरस, हिरोइन, भाग, तम्बाकू आदि का सेवन नहीं करूंगा ।
- ११ मैं पर्यावरण की समस्या के प्रति जागरूक रहूंगा ।
 - हरे-भरे वृक्ष नहीं काटूंगा ।
 - पानी का अपव्यय नहीं करूंगा ।

(अणुव्रती के लिए सबंधित वर्गीय अणुव्रतों का पालन अनिवार्य है)

वर्गीय अणुव्रत

विद्यार्थी अणुव्रत

- मैं परीक्षा में अवैध उपायों का सहारा नहीं लूंगा ।
- मैं हिंसात्मक एवं तोड़फोड़-भूलक प्रवृत्तियों में भाग नहीं लूंगा ।
- मैं अश्लील शब्दों का प्रयोग नहीं करूंगा, अश्लील साहित्य नहीं पढ़ूंगा तथा अश्लील चलचित्र नहीं देखूंगा ।
- मैं मादक तथा नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करूंगा ।

- ० मैं चुनाव के सम्बन्ध में अनैतिक आचरण नहीं करूंगा।
- ० मैं दहेज से अनुबधित एवं प्रदर्शन से युक्त विवाह नहीं करूंगा और न भाग लूंगा।
- ० मैं बड़े वृक्ष नहीं काटूंगा और प्रदूषण नहीं फैबाऊंगा।

शिक्षक अणुव्रत

- ० मैं विद्यार्थी के बौद्धिक-विकास के साथ चरित्र-विकास में भी सहयोगी बनूंगा।
- ० मैं विद्यार्थी को उत्तीर्ण करने में अवैध उपायों का सहारा नहीं लूंगा।
- ० मैं अपने विद्यालय में दलगत राजनीति को प्रश्रय नहीं दूंगा।
न इसके लिए विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करूंगा।
- ० मैं मादक और नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करूंगा।
- ० मैं अणुव्रत-प्रसार में अपना योग दूंगा।

अधिकारी/कर्मचारी अणुव्रत

1. मैं रिश्वत नहीं लूंगा।
2. मैं अपने प्राप्त अधिकारों का अनुचित प्रयोग नहीं करूंगा।
3. मैं अपने कर्तव्य-पालन में जान-बूझकर विलम्ब या अन्याय नहीं करूंगा।
4. मैं मादक और नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करूंगा।

अभिक अणुव्रत

1. मैं अपने कार्य में प्रामाणिकता रखूंगा।
2. मैं हिंसात्मक उद्भवों एवं तोड़-फोड़-मूलक प्रवृत्तियों में भाग नहीं लूंगा।
3. मैं मद्यपान एवं धूम्रपान नहीं करूंगा तथा नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करूंगा।
4. मैं जुआ नहीं खेलूंगा।

३.४.४ स्वस्थ समाज-संरचना (Healthy Social Structure)

अणुव्रत की आचार संहिता के अन्तर्गत वर्तमान की कुछ बुराइयों के प्रति संकेत किया गया है। पर वास्तव में अणुव्रत एक जीवन दर्शन है। आचार संहिता उसकी अभिव्यक्ति है। उसके माध्यम से आदमी ब्रती बनता है।

अणुव्रत ने समाज को विकृत कराने वाले तत्त्वों, भ्रष्ट आचरणों,

अधविश्वासो व अर्थहीन रूढ़ि-परम्पराओं को निरस्त करने के लिए आवाज उठाई और समाज में नैतिक चेतना के वातावरण का निर्माण किया। इसी भूमिका के मध्य यह अनुभव हुआ कि केवल सशोधन या सुधार का महत्त्व तो अवश्य है किन्तु व्यवस्थागत कठिनाइयों के बीच सशोधन या सुधार की बात का प्रभाव चिरस्थायी रहना कठिन है। इसी समस्या के निराकरण से स्वस्थ समाज की परिकल्पना सामने आई।

किसी भी समाज के निर्माण में राजनीति और अर्थ का प्रमुख हाथ रहता है। अणुव्रत भी इनके महत्त्व को स्वीकार करता है, किन्तु इनको सर्वोपरि महत्त्व नहीं देता। इसका विश्वास है कि व्यवस्थाओं में राजनीति और अर्थनीति से परिवर्तन अवश्य हुए हैं, किन्तु उन्हें सर्वोपरि महत्त्व देने से समस्याएँ और अधिक गहरी जाती हैं। अणुव्रत समाज व्यवस्था, मानसिक अनुशासन को प्रधानता देती है। कोई भी शासन या अर्थतन्त्र तब तक सफल नहीं हो सकता जब तक उसके साथ मानसिक अनुशासन नहीं जुड़े। मानसिक अनुशासन के विकास में किसी बाहरी अनुशासन की अपेक्षा नहीं होती। मानसिक स्वतन्त्रता जितनी पुष्ट होती जाएगी बाहरी सुचारुता उतनी ही बढ़ती जाएगी। इसलिए अणुव्रत जन-जीवन में व्रतों का विकास करना चाहता है। उससे जो अन्तर्जागरण होगा, उससे व्यवस्था भी अपने आप सुचारु बन जाएगी।

किसी भी व्यवस्था को जन्म लेने में देश-काल की परिस्थितियाँ भी महत्त्वपूर्ण भाग अदा करती हैं। अणुव्रत मानव मात्र को सामने रखकर ऐसी व्यवस्था रूपायित करना चाहता है जो व्यक्ति और समाज दोनों में सतुलन स्थापित कर सके। अणुव्रत के मंच से स्वस्थ समाज रचना पर गहराई से विचार कर कुछ सूत्र इस प्रकार निर्धारित किये गए हैं

१ हिंसा समस्या का समाधान नहीं, इस आस्था निर्माण।

२ मानवीय एकता में विश्वास।

३ दूसरों के श्रम का अशोषण।

४. मानवीय सबन्धों का विकास।

५ अर्थ एवं सत्ता का विकेन्द्रीकरण।

६. वैचारिक सहिष्णुता।

७ जीवन-व्यवहार में करुणा का विकास।

८ आहार-शुद्धि और व्यसन मुक्ति।

९ सामाजिक रूढ़ियों का परिष्कार।

हिंसा समाधान नहीं—स्वस्थ समाज रचना में हिंसा को समस्या का समाधान नहीं माना जा सकता। वर्तमान राजनीति में हिंसा को, शस्त्र को ही समाधान माना जाता है, यही समस्या का मूल है। एक ओर जब शस्त्र

पर धार चढ़ती है तो दूसरी और उसे और ज्यादा तेज बनाने का प्रयास शुरू हो जाता है। इस स्पर्धा ने ही ससार में शस्त्रों के भयकर जखीरे खड़े किए हैं, पर उनसे समस्या उलझती ही है। अणुव्रत का पहला व्रत है मैं किसी पर आक्रमण नहीं करूंगा तथा आक्रामक नीति समर्थन नहीं करूंगा। जब आदमी आक्रामक नहीं होगा तो अहिंसा की प्रतिष्ठा अपने आप हो जाएगी। यह अहिंसा में आस्था होने का पहला चरण है।

सामाजिक आदमी पूर्ण अहिंसक न बन सके तो भी आवश्यक है कि उसकी आस्था अहिंसा में रहे। कुछ लोग हिंसा से बच नहीं सकते, इसलिए उसे ही समाधान का उपाय मान लेते हैं, यह हिंसा की प्रतिष्ठा है। अणुव्रती कभी-कभी हिंसा से बच नहीं सकता फिर भी वह उसे आदर्श नहीं मानता, यह अहिंसा की प्रतिष्ठा है। इसमें कोई सन्देह नहीं कि समस्या का अन्तिम समाधान अहिंसा में ही निहित है। समय पर कभी अशक्य कोटि की हिंसा का आचरण हो भी जाता है तो भी वह स्वस्थ जीवन का विकास नहीं है। हिंसा हिंसा को जन्म देती है। सारा ससार इस क्रिया-प्रतिक्रिया के जाल में उलझ रहा है। हिंसा समस्या का समाधान नहीं है; इस पर आस्था, अहिंसा की एक महत्त्वपूर्ण उद्घोषणा है।

मानवीय एकता—अणुव्रत समाज रचना का दूसरा सूत्र है—मानवीय एकता में विश्वास। हमें भूगोल और इतिहास की इस सन्चार्ड को स्वीकार करना चाहिए कि मानव समाज कई भागों में बटा हुआ है। इसी से राष्ट्रों की सीमाएँ खड़ी होती हैं। भविष्य में भी इस विभाजन को मिटाया जा सके, यह सम्भव नहीं है। फिर भी यदि मानवीय एकता में विश्वास किया जाए तो भावात्मक दूरियों को समाप्त किया जा सकता है। जमीन पर खिंची हुई लकीरे कृत्रिम हैं, जब मन में दीवार खड़ी हो जाती है तो उनमें प्राण पड़ जाते हैं। इसलिए सकीर्ण राष्ट्रवाद से ऊपर उठकर मानवीय एकता पर विश्वास स्वस्थ समाज-रचना का महत्त्वपूर्ण पहलू बन जाता है।

परस्पररोपग्रह—समाज रचना के बारे में एक मान्यता मात्स्य न्याय की रही है। उसके अनुसार बड़ी मछली हमेशा छोटी मछली को निगलकर ही अपना अस्तित्व कायम रख सकती है। पर यह तो जंगल का न्याय है। आदमी का न्याय तो परस्पररोपग्रह (परस्पर उपकार/सरयोग) की भूमिका पर अधिष्ठित हो सकता है। एक मनुष्य का हित दूसरे के विरोध में नहीं अपितु सहयोग में ही निहित है। भले ही कुछ लोग अपनी बौद्धिक सामर्थ्य से कुछ गरीब लोगों के श्रम का शोषण कर एक बार बड़े बन जाए, पर यह व्यवस्था बहुत लम्बी नहीं चल सकती। इसमें कुछ गरीब लोग भले ही कुछ दिनों के लिए चुप रह जाए, पर अततः प्रतिक्रिया घटित होती ही है। इससे

जहाँ कुछ लोगों को कष्टमय जीवन जीने के लिए बाध्य होना पड़ता है तो अन्य लोग भी लम्बे समय तक शांति से नहीं जी सकते। दूसरी ओर यदि आदमी दूसरों के श्रम का शोषण न करे तो न केवल वह स्वयं ही शांत जीवन जी सकता है। अपितु दूसरे लोगों के लिए भी शांत जीवन की पृष्ठभूमि का निर्माण करता है। ऐसे लोग ही मशीन की अपेक्षा मनुष्य को ज्यादा महत्व दे सकते हैं।

आहार-शुद्धि आहार मनुष्य की प्राथमिक आवश्यकता में है। आहार मनुष्य के व्यक्तित्व निर्माण का प्रमुख घटक है। वह न केवल शरीर का पोषक है अपितु वृत्तियों के निर्माण में भी उसकी अहम भूमिका है। सन्तुलित आहार के अभाव में जहाँ एक ओर लाखों-करोड़ों लोग भूखे मरते हैं, वहाँ लाखों-करोड़ों लोग अधिक खा-खाकर मरते हैं। तामसिक आहार से समस्याएँ और अधिक जटिल बनती जा रही हैं।

व्यसन-मुक्ति : नशे से आदमी का स्वास्थ्य बिगड़ता है। चेतना भी सुप्त-लुप्त हो जाती है। अपराधों की एक अजस्र परम्परा प्रारम्भ हो जाती है। आज नशे से पूरी मानवता लहलुहान हो गई है। इसकी तीव्रता ने दुनिया की अर्थव्यवस्था को ढावाडोल बना दिया है। काले धन की और तस्करी की समस्या भी पूरे जीवन पर है। ऐसी अवस्था में अणुव्रत-प्रेरित समाज-व्यवस्था में आहार-शुद्धि तथा व्यसन-मुक्ति की बात अनिवार्य रूप से जुड़ जाती है।

अल्पारम्भ-अल्प परिग्रह : लोकतन्त्र आज की मान्य शासन पद्धति बन गई है। चुनाव इसका मुख्य आधार है। पर जब सत्ताभीषण पर कुछ लोग जमने की कोशिश करते हैं तो चुनाव में गंदगी का प्रवेश होता है। जिस दिन सत्ता और पूँजी पर लोक का स्वत्व होगा उसी दिन सच्चा लोकतन्त्र प्रतिष्ठित होगा। यही अहमिन्द्रता तथा सच्चा समाजवाद होगा। निश्चय ही इस दृष्टि से नये अर्थतन्त्र को विकसित करना होगा। अल्पारम्भ और अल्प-परिग्रह उस तन्त्र के दो महत्वपूर्ण आधार बनेंगे। यह सारा हृदय-परिवर्तन से ही संभव है। केवल कानून या दंड के बल पर लोकतन्त्र को संस्थापित नहीं किया जा सकता। उसके लिए जन-जन की चेतना को जगाना पड़ेगा। लोक-चेतना जागृत होगी, तभी लोकतन्त्र विकसित हो सकेगा।

सापेक्ष-दृष्टि : व्यक्ति है तो व्यक्तित्व भी रहेगा। व्यक्तित्व की सबसे पहली अभिव्यक्ति है— विचार। विचार ही सम्प्रदाय तथा वाद के भेद के रूप में प्रकट होता है। यह संभव नहीं है कि सभी लोग एक ही तरीके से सोचें-विचारें। यह स्वाभाविक भी नहीं है। क्योंकि सत्य इतना विविधमुखी होता है कि उसे एक रूप में पहचाना ही नहीं जा सकता। ऐसी स्थिति में आवश्यक यही है कि उसकी अनेकमुखता को पहचाना जाए तथा उस पर

सापेक्ष दृष्टि से विचार किया जाए। विचार का आग्रह जहाँ आदमी को असत्य के द्वार पर पहुँचाता है, वहाँ सापेक्षता उसे सत्य से साक्षात्कार कराती है। सापेक्षता के इस दर्शन से ही व्यक्ति में वैचारिक सहिष्णुता का उदय हो सकता है। हमें इस बात का अधिकार है कि अपने विचार को सत्य माने पर यह अधिकार नहीं हो सकता कि दूसरे के विचार को असत्य मानकर उसका तिरस्कार करे। सहिष्णुता का यह भाव ही असली धर्म है। यह सार्वभौम स्वीकृति ही सम्प्रदायो एवं वादों में सौहार्द स्थापित कर सकती है, अनेकता में एकता की अनुभूति करा सकती है।

परम्परा और प्रबोध : मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। जहाँ समाज होता है वहाँ परम्परा भी आवश्यक होती है। हर परम्परा का अपना एक उपयोगी उत्स होता है। पर धीरे-धीरे ज्यों-ज्यों देश-काल की स्थितियाँ-परिस्थितियाँ बदलती हैं, बहुत सारी परंपराएँ अपनी उपयोगिता को खो देती हैं। वे न केवल स्वयं ही रुढ़, बोझिल एवं बेमानी बन जाती हैं अपितु उनसे सारी समाज व्यवस्था बीमार बन जाती है। इसीलिए अणुव्रत हर समय रूढ़ियों के परिष्कार के लिए आवाज उठाता रहा है, परम्पराओं से इनकार नहीं किया जा सकता, पर निरर्थक रूढ़ियों को ढोते रहना भी स्वस्थ समाज और राष्ट्र का लक्षण नहीं हो सकता। इस दृष्टि से अध-रूढ़ियों के परिष्कार की सभावना निरंतर बनी रहती है।

इस तरह अणुव्रत जिस समाज-व्यवस्था को रूपाकार देना चाहता है वही उसकी आचार-सहिता में अभिव्यक्त हुई है।

३.४.५. अणुव्रत का कार्य-क्षेत्र (Scope of Anuvrat)

अणुव्रत आन्दोलन स्वस्थ समाज की संरचना का आन्दोलन है। इसका कार्यक्षेत्र सम्पूर्ण समाज है। स्वस्थ समाज के निर्माण एवं व्यक्ति में नैतिक चेतना के जागरण के लिए न्यूनतम आचार-सहिता के रूप में इसे प्रस्तुत किया गया। समाज में अनेक वर्ग हैं, अनेक व्यवसाय हैं। उनमें व्याप्त अनैतिकता व बुराईयों को दूर करने के लिए वर्गीय अणुव्रतों का विशेष रूप से सृजन किया गया। यह आंदोलन व्यक्ति-व्यक्ति के सुधार द्वारा स्वस्थ समाज की रचना करना चाहता है।

समाज में व्याप्त बुराईयों के प्रतिकार हेतु जन जागरण इसका मुख्य उद्देश्य है। तदर्थ वातावरण का निर्माण, व्यक्ति-व्यक्ति को अणुव्रत की आचार सहिता से परिचय, स्वेच्छा से बुराईयों को छोड़ने के लिए प्रेरणा एवं सकल्पबद्ध करना अणुव्रत की कार्यशैली है। इसके द्वारा मुख्य रूप से निम्न-लिखित क्षेत्रों में कार्य किया जाता है।

१. शिक्षा क्षेत्र : (Education and Anuvrat) शिक्षा का बहुत

व्यापक क्षेत्र है। यह समस्त प्रगति का आधार है। पर इस क्षेत्र में भी अनेक बुराईयां तेजी से बढ़ रही हैं। छात्रों में उच्छृंखलता, उद्विग्नता, तोड़-फोड़, नशा, परीक्षा में अवैध उपायों का प्रयोग तेजी से बढ़ता जा रहा है। शिक्षकों में भी दलगत राजनीति व मात्र बौद्धिक आस्था ने अपना विशेष स्थान बना लिया है। अभिभावकों की व्यस्तता व उदासीनता भी बच्चों के चारित्रिक व नैतिक ह्रास को बढ़ा रही है।

अणुव्रत आंदोलन द्वारा विद्यार्थी, शिक्षक और अभिभावक तीनों के नैतिक उत्थान के लिए त्रिकोणात्मक अभियान चलाया जाता है। विद्यार्थियों के लिए विद्यार्थी अणुव्रत हैं। उनमें अणुव्रत परीक्षाएँ भी आयोजित होती हैं। इसमें प्रतिवर्ष हजारों विद्यार्थी भाग लेते हैं। वे अणुव्रत की भावना, चिन्तन व दर्शन से परिचित होते हैं। शिक्षकों के नैतिक जागरण के लिए “शिक्षक अणुव्रतों” का प्रावधान है। अब तक लाखों शिक्षक अणुव्रती बने हैं। इस कार्य को और अधिक गति देने हेतु ‘अणुव्रत-शिक्षक-संसद’ एवं ‘अणुव्रत-छात्र-संसद’ का गठन किया गया है।

२ आर्थिक क्षेत्र : (Commercial enterprises & Anuvrat) समाज के आर्थिक ढाँचे में शोषण, मिलावट, कम माप-तौल, जमाखोरी आदि अनेक बुराईयाँ हैं। इसे समाप्त करने की दृष्टि से इस आंदोलन द्वारा अनेक महत्त्वपूर्ण कार्य किये जाते हैं। समय-समय पर मिलावट विरोधी अभियान चलाये जाते हैं। व्यापारियों की सभाओं का आयोजन किया जाता है। उसमें नैतिक चेतना को जगाया जाता है। उन्हें ‘व्यापारी-अणुव्रत’ से परिचय करवाया जाता है। उनमें से अनेक व्यक्ति स्वेच्छा से ‘व्यापारी अणुव्रतों’ को स्वीकार करते हैं एवं स्वस्थ समाज की भूमिका में योगदान देते हैं।

३ राजनैतिक क्षेत्र : (Politics and Anuvrat) राजनीति सम्पूर्ण देश की व्यवस्था का संचालन करती है। उसके कर्णधारों में बढ़ती हुई अनैतिकता, भ्रष्टाचार, हिंसा, आतंक, प्रलोभन आज सम्पूर्ण राष्ट्र में चिंता का विषय है। अणुव्रत आंदोलन के अन्तर्गत राजनीति में नैतिक चेतना के और राष्ट्रीय-चेतना जागरण के लिए अनेक महत्त्वपूर्ण कार्य किये जाते हैं। राज्य कर्मचारियों में नैतिक भावनाओं का सप्रेषण कर उन्हें जागरूक बनाया जाता है। चुनाव लोकतंत्र की जन्म-कुण्डली है। इसमें जैसे-जैसे ग्रह-नक्षत्र घरो में बँठ जाते हैं, उनका फलादेश पूरे राष्ट्र को पाँच वर्ष तक प्राप्त होता रहता है। अणुव्रत ने समस्त राजनैतिक पार्टियों से सम्पर्क स्थापित कर एक सर्वमान्य चुनाव आचार-संहिता का निर्माण किया है। चुनाव के समय प्रत्याशी अणुव्रत और मतदाता अणुव्रत से जनता को परिचित कराया जाता है। लोकतंत्र के सच्चे स्वरूप के प्रति जागरूक किया जाता है।

मानवीय एकता (Unity and Anuvrat) : दुनिया अनेक विविधताओं से भरी हुई है। भाषा, जाति, सम्प्रदाय, रंग एवं लिंग की विविधता के बीच अणुव्रत मानवीय एकता की आवाज को मजबूत करता है। विभेद हमारी उपयोगिता है। इस उपयोगिता को वास्तविकता मानना समस्या पैदा करता है। इन सभी भेदों से ऊपर उठकर अणुव्रती कार्यकर्ता एक मंच से एक साथ हिल-मिलकर नैतिक अभियान को आगे बढ़ाते हैं। मानवीय एकता की भावना को पुष्ट करते हैं।

५. धार्मिक क्षेत्र (Religion and Anuvrat) अणुव्रत आंदोलन एक असाम्प्रदायिक आंदोलन है। इसके द्वारा सर्वधर्म सद्भाव की दृष्टि से भी बहुत महत्त्वपूर्ण कार्य किया जाता है। समय-समय पर सभी धर्म के लोग एक मंच पर उपस्थित होते हैं। विचारों का आदान-प्रदान करते हैं। सर्वधर्म सद्भाव का वातावरण बनाते हैं। अणुव्रत आंदोलन ने सर्वधर्म सद्भाव की दृष्टि से एक पंच-सूत्री योजना भी प्रस्तुत की। वह इस प्रकार है—

१. मंडनात्मक नीति बरती जाए। अपनी मान्यता का प्रतिपादन किया जाए। दूसरों पर मौखिक या लिखित आक्षेप न किया जाए।
२. दूसरों के विचारों के प्रति सहिष्णुता रखी जाए।
३. दूसरे सम्प्रदाय व अनुयायियों के प्रति घृणा और तिरस्कार की भावना का प्रचार न किया जाये।
४. कोई सम्प्रदाय-परिवर्तन करे तो उसके साथ सामाजिक बहिष्कार आदि अव्यवस्थित व्यवहार न किया जाये।
५. धर्म के मौलिक तत्त्वों—अहिंसा, सत्य, अचौर्य, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह को जीवन-व्यापी बनाने के सामूहिक प्रयत्न किये जाए।

६. विश्व-शान्ति (World Peace & Anuvrat) आज विश्व शान्ति का प्रश्न पहले से अधिक महत्त्वपूर्ण बन गया है। अणुव्रत आंदोलन विश्व में अहिंसा द्वारा शान्ति स्थापित करने का एक रचनात्मक उपक्रम है। न्यूनतम मानवीय मूल्यों के प्रति वैयक्तिक सकल्प का विकास कर विश्व को हिंसा से मुक्ति दिलाने का यह अनूठा प्रयोग है। प्रत्येक व्यक्ति यदि स्वेच्छा से आक्रमण करने का परित्याग कर दे, अहिंसा-अणुव्रत को ग्रहण कर ले तो यह आतंकवाद अपने आप समाप्त हो जाता है। इस हेतु समय-समय पर अन्तर्राष्ट्रीय सम्मेलनों का आयोजन किया जाता है। ऐसे ही “विश्व शान्ति और अहिंसक उपक्रम” विषय पर तीन अन्तर्राष्ट्रीय कार्यक्रम आयोजित किये गये। जिसकी अनुगूज यू० एन० ओ० तक हुई है। अहिंसक कार्यकर्ताओं के लिए “अहिंसा-प्रशिक्षण” का कार्यक्रम भी चलता है, जिससे वे आगे जाकर इस विषय में विशेष कार्य कर सकें।

७ पर्यावरण चेतना (Environmental Consciousness and Anuvrat) असीम उपभोक्तावाद तथा सुख-सुविधावादी दृष्टिकोण ने पर्यावरण के असतुलन को बढ़ाया है। पदार्थ सीमित है, उपभोक्ता अधिक है और इच्छा असीम है। अतः इसके स्वस्थ सतुलन के लिए अणुव्रत-आंदोलन ने इच्छा-सयम पर बल दिया है। जन-जन में पर्यावरण चेतना को जगाने के लिए अणुव्रत आंदोलन ने अणुव्रतों का निर्माण किया है। उसके अन्तर्गत व्यक्ति सकल्पबद्ध होता है कि मैं पर्यावरण की समस्या के प्रति जागरूक रहूँगा। हरे-भरे वृक्ष को नहीं काटूँगा। पानी का अपव्यय नहीं करूँगा।

८ समाज (Society and Anuvrat) समाज में क्षेत्र व समय की आवश्यकतानुसार नियम व रीति-रिवाज बनते हैं। कालान्तर में उनकी उपयोगिता कम हो जाती है। वे रूढ़ि बन जाते हैं। ऐसी रूढ़ियाँ समाज के विकास में बाधक होती हैं। समाज के ढाँचे में अस्पृश्यता, बाल-विवाह, वृद्ध-विवाह, दहेज-प्रथा, मृत्यु-भोज, शोक-प्रथा, पर्दा-प्रथा, व्यसन, निरक्षरता जैसे अनेक अभिशाप हैं, जो समाज को रूग्ण बना रहे हैं। अणुव्रत इसके निवारणार्थ समय समय पर अस्पृश्यता-निवारण, रूढ़ि-मुक्ति, व्यसन-मुक्ति, दहेज-विरोधी अभियान, साक्षरता एवं महिला-जागृति जैसे महत्त्वपूर्ण कार्यक्रमों का संचालन करता है। इसके अतिरिक्त "अणुव्रत-परिवार" एवं "अणुव्रत ग्राम" की योजना को भी साकार रूप दे रहा है।

९ महिला जागृति (Women Awareness and Anuvrat) : अणुव्रत आंदोलन के अंतर्गत महिला जागृति का भी अपना एक अमूल्य पृष्ठ है। महिला जागृति के लिए महिला-अणुव्रतों का विधान किया गया जिनके माध्यम से वे बुराईयों से ऊपर उठकर स्वस्थ समाज निर्माण में सहयोगी बनती हैं। इस आंदोलन के माध्यम से वे सगठित होकर अनेक सामाजिक कार्य में भाग लेती हैं। ऐसी महिलाएँ 'महिला मण्डल' के रूप में सगठित होकर रक्त दान, विकलांग सहयोग, गरीब-बच्चों को गोद लेने जैसे समाज-सुधार के महत्त्वपूर्ण कार्य अपने हाथ में लेती हैं।

३.४.६. अणुव्रत आंदोलन : समीक्षा एवं सीमाएं

जहाँ समुदाय है, वहाँ मति-भेद है। जहाँ मति-भेद है, वहाँ आलोचना है। इस सामुदायिक जीवन में ऐसा कोई व्यक्ति या तत्त्व नहीं है, जो आलोच्य न हो और जो आलोच्य ही हो। अणुव्रत आंदोलन ने आलोचना के अनेक स्तर देखे हैं, प्रवर्तक ने और अधिक। आचार्यश्री ने आंदोलन के बारे में स्वयं जनमत जानना चाहा। इसलिए अनेक विचारकों को आलोचना के लिए प्रेरित किया गया। ध्वसात्मक आलोचना, जो कोरा मानसिक बेग

होता है, से आंदोलन को कोई लाभ नहीं हुआ। तथ्यात्मक आलोचना ने अवश्य ही समय-समय पर दिशा-संकेत दिये हैं।

प्रतिक्रियाएं : अणुव्रत का कार्य आगे बढ़ा। जन-साधारण ने उसे उपादेय माना। आचार्यश्री की शक्ति प्रसार में अधिक लगी। एक नया ऊहा-पोह खड़ा हुआ। उनके अनुयायीजन ही कहने लगे - 'आचार्यश्री जनता को जैन बनने पर बल नहीं देते। तेरापंथ के प्रचार की गति शिथिल कर दी है। उनका अधिकांश समय जनता के लिए बीतता है, अपने सम्प्रदाय के लिए बहुत थोड़ा करते हैं।'।

दूसरी ओर कुछ अजैन लोग यह कहने लगे कि आचार्यश्री अणुव्रत के माध्यम से सबको जैन बनाना चाहते हैं। एक ओर वे प्रतिक्रियाएं हुईं तो दूसरी ओर कुछ लोगों के मुझाव आये कि यह आंदोलन बहुत आवश्यक है। इसका प्रचार सतत और तीव्र गति से होना चाहिए। राजगोपालाचारी ने पहले अधिवेशन पर लिखा था—'मेरी राय में यह जनता के नैतिक एवं सांस्कृतिक उद्धार की दिशा में पहला कदम है।'।

सिन्ध के वयोवृद्ध आर्य नेता ताराचन्द आर० डी० माजरा ने लिखा था—'आपके विचार उत्कृष्ट हैं और आपका प्रयत्न उत्तम है। पर मैं अपना दिनभर सुझाव प्रस्तुत करना चाहूंगा। वह यह कि हमारे सभी उद्देश्य इसलिए अपूर्ण रह जाते हैं कि उनके लिए काफी विस्तृत एवं तीव्र प्रचार नहीं किया जाता।

मैं नम्रता पूर्वक निवेदन करूंगा कि यदि आप अपने ध्येय में सफल होना चाहें तो आप भारत और पाकिस्तान की सभी भाषाओं में लाखों की संख्या में पुस्तिकाएं व पर्चे प्रकाशित करें और उन देशों के स्कूलों में मुफ्त बंटवाएं।'।

दूसरी ओर कुछ लोग इस प्रचार में लगे हैं कि आचार्यश्री कोरे प्रचारक हो गए हैं। प्रशंसा की भूख जाग गई है। वे अणुव्रत आंदोलन के बहाने अपना सिक्का जमाना चाहते हैं।

इस प्रकार अनेक आलोचनाओं व प्रतिक्रियाओं के तटों के बीच आंदोलन प्रवाहित हुआ। उनसे कहीं-कहीं आंदोलन का कलेवर सकीर्ण भले ही हुआ हो, पर उनसे आंदोलन आगे बढ़ा है।

समीक्षाएं : अणुव्रत आंदोलन युगीन समस्या का समाधान बना इसलिए उसने युग चेतना को प्रभावित किया। युग के प्रबुद्ध चिन्तक उस पर समीक्षा करने लगे। किशोरलाल मश्रुवाला की तथ्यात्मक समीक्षा से चिन्तन का अवसर मिला। उन्होंने 'हरिजन' में लिखा—“इस सध (अणुव्रती संघ) में सबका प्रवेश हो सकता है, जाति, धर्म, रंग, स्त्री,

पुरुष आदि का कोई विचार नहीं किया जाता। इस सध ने अपने सदस्यों के लिए सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह आदि नाम देकर कुछ विभाग बनाये हैं और उनमें हर एक के अणुव्रत बताये हैं। कुछ नियम तो इतने प्रत्यक्ष हैं कि हर एक को मानना चाहिए कुछ ऐसे भी हैं, जिन्हें और ज्यादा कसना चाहिए। लेकिन, सच तो यह है कि युद्ध के बाद मानव का इतना पतन हो गया है कि वह समाज के प्रति अपने मामूली कर्तव्य भी नहीं निभा रहा है। इसीलिए यदि यहाँ उनको एक-एक करके गिनती की गई है, तो अच्छा ही है।

यद्यपि यह सध सब धर्मों के लिए खुला है और अहिंसा के सिवाय बाकी सब व्रतों के नियम-उपनियम साम्प्रदायिकता से मुक्त सामाजिक कर्तव्यों पर निगाह रखकर बनाये गये हैं, लेकिन अहिंसा के नियमों पर पथ के दृष्टिकोण की पूरी छाप है। उदाहरण के लिए शुद्ध शाकाहार, वह चाहे कितना ही वांछनीय हो, भारत सहित मानव समाज की आज की हालत और रचना को देखते हुए मांस-मछली, अण्डा आदि से पूरा परहेज करने और उनसे सम्बन्ध रखनेवाले उद्योगों से भी बचे रहने के व्रत जैनो और वैष्णवों की एक छोटी सी सख्या ही ले सकती है। यही बात रेशम के उद्योग के लिए भी लागू है। (यह देखकर थोड़ा कुतूहल होना है कि मोती और मोतियों के व्यापार का उल्लेख नहीं किया गया है। यद्यपि उनमें भी उतनी ही हत्या होती है, जितनी की रेशम में, हालांकि जैनो में यह व्यापार काफी फैला हुआ है।

लेकिन ये छोटी-मोटी खामिया छोड़कर इतना तो कहना ही चाहिए कि सिद्धान्त और नियम के प्रति लापरवाह आज के रवैये के खिलाफ लोगो का विवेक जगाने की कोशिश प्रशंसनीय है।"

मासाहार के निषेध में जैनो ने पहल की है, यह सही है। किन्तु आज यह विषय धार्मिक ही नहीं रहा है। शरीर शास्त्र की दृष्टि से भी यह माना जाने लगा है कि मांस मनुष्य का खाद्य नहीं है। शाकाहार का समर्थन आज सभी देशों से हो रहा है, इसलिए इसे साम्प्रदायिक दृष्टिकोण नहीं कहा जा सकता।

आचार्यश्री ने यह सोचा कि अणुव्रती को मांस नहीं खाना चाहिए, पर मांस खाने वाले अणुव्रती बन ही नहीं सकते यह भी क्यों? जो व्यक्ति नैतिक व्रतों की साधना करना चाहे उनके लिए कोई मार्ग होना चाहिए। प्रवेशक अणुव्रती के व्रतों में मासाहार-निषेध का व्रत नहीं रखा गया। इसे लेकर आचार्यश्री के परिपार्श्व में भी चर्चा हुई कि आचार्यश्री ने मासाहार का व्रत उठा दिया। मासाहार-निषेध का व्रत होना चाहिए, यह भी सही दृष्टिकोण है और मासाहार करने वाले अणुव्रत आंदोलन के सदस्य न बन

सकें यह भी चिन्तनीय है। आचार्यश्री ने इन दोनों में सामंजस्य स्थापित किया। न मांसाहार-निषेध के व्रत को उठाया और न मांसाहार करनेवालों को व्रत-साधना से वंचित ही रखा।

सत्य का अणुव्रत : आचार्य बिनोबा भावे ने सत्य के अणुव्रत की आलोचना की। उनका अभिमत था कि अहिंसा का अणुव्रत हो सकता है, पर सत्य अखंड है, वह महाव्रत ही होगा। उसे विभक्त नहीं किया जा सकता। आचार्य तुलसी ने इस पर चिन्तन किया। किन्तु उक्त तर्क हृदय को न छू सका। सत्य अहिंसा से भिन्न नहीं है। जहाँ हिंसा है, वहाँ सत्य नहीं है। स्वरूपतः अहिंसा भी अखंड है और सत्य भी अखंड है। आचरण की शक्यता के आधार पर ये खंड किये गये हैं। ऊर्चाई अविभक्त होती है, किन्तु मनुष्य एक ही ढंग में ऊपर चढ़ नहीं सकता। इसलिए सोपान विभक्त होते हैं। वे जीवन के क्रमिक विकास और अभ्यास के लिए हैं।

नकारात्मक दृष्टिकोण : अनेक विचारकों ने आंदोलन के नकारात्मक स्वरूप की आलोचना की। उनका कहना था कि विधेय के बिना कोरा निषेध व्यक्ति में निरुत्साह पैदा करता है। आंदोलन का रूप रचनात्मक होना चाहिए।

आचार्यश्री ने इसे इस रूप में मान्य किया कि आंदोलन अपने ध्येय की दिशा में रचनात्मक है। चरित्र-निर्माण के जो प्रयत्न हैं, अभ्यास हैं, वे निषेध नहीं हैं। उनमें निषेध कोरा दुष्प्रवृत्ति का है, जो आंदोलन का वास्तविक रूप है। उसके आंतरिक रूप में आत्मानुभूति की तीव्रता है, जो विधेय ही विधेय है।

यूनेस्को के प्रेस प्रतिनिधि श्री एलबिरा ने १ दिसम्बर १९५६ को आचार्यश्री से भेंट की।

आचार्यश्री—‘क्या आपने अणुव्रत आंदोलन के नियम देखे हैं?’

एलबिरा—‘हां, मैंने उनको देखा है। वे मुझे अधिकतर निषेधात्मक प्रतीत हुए, ऐसा क्यों?’

आचार्यश्री—‘इयत्ता के लिए निषेध आवश्यक है, ‘यह करो, वह करो’—इसकी कोई सीमा नहीं है।’

एलबिरा—‘वाइवल में भी अधिकांश नियम नकारात्मक हैं पर उसमें यह भी कहा गया है कि अपने पड़ोसी से प्रेम करो।’

आचार्यश्री—‘ऐसा उल्लेख तो इसमें भी है कि आपस में मैत्री रखो, पर यह नियम नहीं हो सकता, यह तो उपदेश हो सकता है।’

एलबिरा—‘भारत के लोग अहिंसा में विश्वास व श्रद्धा रखते हैं और अपने जीवन को उस आदर्श तक ले जाना चाहते हैं, क्योंकि आप जैसे

प्रेरक यह विद्यमान है। क्या इसका प्रचार पाश्चात्य देशों में भी हो सकता है ?'

आचार्यश्री—'क्यों नहीं, पर इसके लिए आप लोगों का नैतिक सहयोग अपेक्षित है।'

एलबिरा—'मैं तो आपकी सेवा में प्रस्तुत हूँ।'

सक्षयता का प्रश्न : कुछ आलोचकों ने कहा—'इसमें घूस न देने व आयकर देने में प्रामाणिकता रखने का कोई व्रत नहीं है।' यह अवश्य ही अखरने की बात है। किन्तु किया क्या जाए ? आखिर सक्षयता व सामाजिक मनोवृत्ति का प्रश्न है।

घूस लेने का त्याग करना अपना सयम है, पर देने का सबध केवल अपने से नहीं है। इतनी मानसिक दृढता सब लोगों में नहीं होती कि अनेक कठिनाइयों को सहकर भी घूस न दे। इस सक्षयता की भावना को विचारकों ने बहुत ही व्यावहारिक और चल सकने वाला मार्ग बताया। श्री श्रीप्रकाशजी ने लिखा था—'मानवीय प्रकृति की सीमा की दृष्टि से यह सर्वोत्तम है।'

जड़ की बात कही-कही ऐसा उच्छ्वास मिला कि अणुव्रत आंदोलन जड़ की बात नहीं करता, वह केवल ऊपर को छूता है। आर्थिक समस्या का समाधान हुए बिना नैतिकता का विकास हो ही नहीं सकता। आचार्यश्री ने इसे एकान्तिक असत्य नहीं कहा, किन्तु वे इससे सहमत नहीं हुए कि जिनके सामने आर्थिक कठिनाई नहीं है, वे नैतिक ही हैं। नैतिकता को लोगों ने बहुत छोटी सीमा में बांध रखा है। आक्रमण का मनोभाव क्या अनैतिकता नहीं है ? साम्राज्यवादी मनोवृत्ति क्या अनैतिकता नहीं ? अनाक्रमण, शान्ति और अपने अधिकार में सतुष्ट रहने की भावना का वातावरण पैदा करना आंदोलन की मुख्य प्रवृत्ति है। क्या यह जड़ की बात नहीं है ?

क्या सब नैतिक हो जाएंगे ? कुछ चिन्तनशील व्यक्तियों ने कहा—'भगवान महावीर हुए, भगवान बुद्ध हुए, महात्मा गांधी हुए, वे भी समूचे विश्व को नैतिक नहीं बना सके तो क्या अब आचार्यश्री उसे नैतिक बना देंगे ?'

आचार्यश्री ने कहा—'मैं कब कहता हूँ कि समूचे ससार को नैतिक बना दूंगा। हमारा प्रयत्न इसी दिशा में होना चाहिए कि समूचा ससार नैतिक बने, नैतिकता की लौ जलती रहे। प्रयत्न करने पर भी न बने तो वह हमारे पुरुषार्थ का दोष नहीं होगा।

समकक्ष आंदोलन : अणुव्रत आंदोलन ने नैतिक जागरण हेतु विराट् प्रयत्न किया। उस समय इसके समकक्ष अनेक आंदोलन चलते थे। उनके

अपने-अपने उद्देश्य थे। फिर भी उनके कुछ उद्देश्यों में समानता थी। वे सब नैतिक चेतना के जागरण के लिए कार्यरत थे। एक आंदोलन था—“नैतिक पुनरुत्थान” (Moral rearmament) इसको चलाने वाले डॉ० बुकमेन थे। वे इसे विदेशों में चलाते थे। श्री देवदास गांधी इसके भारतीय प्रचारक थे। जब उन्हें अणुव्रत आंदोलन की जानकारी हुई तो बोले—अणुव्रत भारत का ‘मोरल रियारमामेन्ट’ है। इसी प्रकार का एक आंदोलन “व्यवहार-शुद्धि” के नाम से चलता था। इसके संचालक श्री केदारनाथजी थे। वे अब नहीं रहे। इसलिए वह आंदोलन भी अस्तित्व में नहीं रहा। इसी प्रकार विनोबा भावे का “सर्वोदय आंदोलन” भी इस कोटि का आंदोलन रहा। इसने कुछ समय तक कार्य किया फिर ग्रामोद्योग आदि में सिमट गया।

इसी क्रम में भारत सरकार के तत्कालीन योजना मंत्री श्री गुलजारीलाल नन्दा ने नैतिक जागरण को प्रोत्साहन देने के लिए सदाचार समितियों का एक जाल पूरे देश में बिछाया था पर दुर्भाग्य की बात है वह प्रयास बहुत नहीं जी सका।

इन आंदोलनों का एक उद्देश्य था समाज में नैतिक धरातल को उन्नत बनाना। अणुव्रत के कार्यकर्ता एव इन आंदोलनों के कार्यकर्ता परस्पर में मिलते रहे हैं। अणुव्रत अनुशास्ता दिल्ली और वर्धा में आचार्य विनोबा भावे से मिले। सर्वोदय और अणुव्रत के सम्बन्ध में परस्पर काफी चर्चाएँ हुईं। विचारों का आदान-प्रदान हुआ। इन सबसे सम्पर्क एव सवाद से आचार्यश्री का अपना एक अभिमत बना। उन्होंने कहा भी है—“ऐसा प्रतीत होता है कि विशुद्ध नैतिक दृष्टिकोण से चलनेवाला आंदोलन अणुव्रत ही है”।^१

“अणुव्रत के दो काम हैं—सिद्धान्त रूप में नैतिक मूल्यों की स्थापना और जीवन व्यवहार में उनका प्रयोग। अणुव्रत अनुशास्ता कहते हैं—“यह बात मैं निःसंकोच रूप से कह सकता हूँ कि अणुव्रत सैद्धांतिक स्तर पर जितना लोकप्रिय हुआ है, आचरण की दिशा में यह इतना आगे नहीं बढ़ सका। ऐसा होना स्वभाविक भी है। क्योंकि किसी भी सिद्धान्त को सहमति देना बुद्धि का काम है और उसे प्रयोग में लाना जीवन के बदलाव से सम्बन्धित है। किसी भी बात का समर्थन करना कठिन नहीं होता, कठिन होता है उसका आचरण। अणुव्रत का यह सौभाग्य है कि वह एक दृष्टि से सर्व सम्मत आंदोलन के रूप में प्रसिद्ध है। राष्ट्र के हर वर्ग के व्यक्ति ऐसे आन्दोलनों की अपेक्षा अनुभव करते हैं। चिन्तनीय बिन्दु यही है कि वह जन सम्मत होने पर भी जीवन-सम्मत क्यों नहीं हुआ ?

१. “अनैतिकता की धूप . अणुव्रत की छतरी”—आचार्य तुलसी, पृष्ठ १५१।

“मैं जब कभी इस पक्ष को सामने रखकर सोचता हूँ, इन प्रश्न के सन्दर्भ में कोई समाधान खोजता हूँ, तब मुझे प्रतीति होती है कि सचमुच ही अणुव्रत के आचरण में कठिनाई है। यह कठिनाई दो प्रकार की है। पहली कठिनाई का सबध व्यक्ति के साथ है और दूसरी कठिनाई बाह्य परिस्थितियों पर निर्भर करती है। वैयक्तिक दुर्बलताओं और परिस्थितिजन्य विवशताओं के आधार पर कोई निष्कर्ष निकाला जाए तो निम्नांकित बातें उभरकर सामने आती हैं—

- | | |
|---------------------------------------|--|
| १ नैतिक आस्था का अभाव | ७ नैतिक वातावरण का अभाव |
| २ प्रतिरोधात्मक शक्ति के विकास की कमी | ८ समाज के अर्थहीन मानदण्ड |
| ३ मानसिक दुर्बलता | ९ बुराई के प्रति अगुलि-निर्देश करने के साहस की कमी |
| ४ बढ़ती हुई महत्वाकांक्षा | १० अभाव और अतिभाव |
| ५ अन्तर्हीन स्पर्धा | ११ कानूनी जटिलताएँ |
| ६ कृत्रिम प्रतिष्ठा की भूख | |

और भी कुछ कारण हो सकते हैं जो व्यक्ति की नैतिकता को ढावा-डोल करने में निमित्त बनते हैं, पर मेरे अभिमत में सबसे बड़ा कारण है—नैतिक आस्था का अभाव। सामान्यतः हर व्यक्ति प्रवाहपाती होता है। होगा भी क्यों नहीं? युग ही जब अनुस्रोतगामिता का है तब प्रतिस्रोत में चलने का साहस कौन करेगा? किन्तु यह निश्चित है कि प्रतिस्रोत में चलने की क्षमता अर्जित किये बिना अणुव्रत की जीवन व्यवहार में क्रियान्विति बहुत कठिन है। कठिन है, इसका अर्थ यह नहीं है कि अणुव्रत के समर्थकों और प्रशंसकों में ऐसे व्यक्तियों का अभाव ही है। अनेक व्यक्ति ऐसे हैं जो अणुव्रत की कसौटी पर खरे उतरे हैं। वे व्यक्ति किसी एक ही वर्ग में नहीं हैं। सब वर्गों में ऐसे आदर्श व्यक्ति मिल जाते हैं। व्यापारी वर्ग में ऐसे अणुव्रती हैं, जिसके आदर्शों की समाज में एक छाप है और दूसरे लोग उनके आचरण का साक्ष्य भरते हैं। राज्य कर्मचारियों में ऐसे अणुव्रती मिल जाएंगे, जिनकी प्रामाणिकता की दृष्टि से अच्छी प्रतिष्ठा है। ऐसे न्यायाधीश हैं, अधिवक्ता हैं, अध्यापक हैं, विद्यार्थी हैं, श्रमिक हैं और भी लोग हैं। उनकी स्थिति का अध्ययन करने से मेरा यह विश्वास पुष्ट होता है कि अणुव्रत को व्यवहार्य बनाया जा सकता है। ऐसा कोई कारण नहीं है, जिससे व्यक्ति अपने सकल्प को न निभा सके। पर यह भी निश्चित है, ऐसे व्यक्ति बहुत कम संख्या में हैं। अध्यात्म की दृष्टि से संख्या कोई महत्त्वपूर्ण चीज नहीं है, पर यह तो मानना होगा संख्या बल भी एक बल है।”

१ अनैतिकता की घूप . अणुव्रत की छतरी, आचार्य तुलसी पृष्ठ-१६६

संख्या या गुण आदोलन के सामने दो प्रश्न थे—(१) उसके सदस्य अधिक हो या (२) श्रेष्ठता अधिक हो ? आचार्यश्री ने दूसरा विकल्प ही चुना । उन्होंने पहले अधिवेशन के अवसर पर कहा—‘मुझे बड़ी संख्या का मोह नहीं है और छोटी संख्या की कोई चिन्ता नहीं है । अणुव्रती चाहे थोड़े बनें या अधिक, किन्तु जो बने वे आदर्श बने ।’ उस समय आदोलन की इस भावना को जैनेन्द्रकुमारजी ने इन शब्दों में व्यक्त किया—‘अभी अणुव्रतियों की संख्या छह सौ से कुछ ही अधिक है । यह देश तो बहुत बड़ा है । उस सागर में यह संख्या बूद के बराबर समझी जा सकती है । पर संख्या पर ध्यान उतना नहीं है, यह अच्छा ही है । निष्ठा गुण की हो तो संख्या अपने आप ही कहीं से कहीं पहुँच जाती है । मैंने देखा है कि ‘अणुव्रती-सघ’ के पीछे संख्या का लोभ उतना नहीं है, जितना गुण पर आग्रह है । इस तरह की संख्या की अल्पता प्रभूत परिणाम ला सकती है ।’

जमनालालजी वजाज ने भी उस समय यही लिखा—‘सघ को सदस्यों की अपेक्षा गुण पर ध्यान अधिक रखना चाहिए ।’

अणुव्रत का अवदान चरित्र को प्रतिष्ठित करने में अणुव्रत ने अहम् भूमिका निभाई है । यह लोक-जीवन में व्याप्त मानवीय दुर्बलताओं को परिष्कृत कर स्वस्थ जीवन जीने की दिशा देता है । कुछ लोग पूछते हैं कि विगत वर्षों में अणुव्रत ने क्या किया ? अणुव्रत को जो काम करना था उसने वही काम किया । उसने देश में एक नई विचार धारा का प्रवाह बहाया, उपासना में उलझे हुए मनुष्य से चरित्र की पहचान करवाई और एक सार्व-भौम धर्म या मानव धर्म को उजागर किया ।

अणुव्रत ने जाति, प्रान्त, भाषा, धर्म, रंग और लिंग आदि भेद में सिमटे हुए धर्म को विस्तार के लिए व्यापक धरातल दिया । उसने धर्म के नाम पर चलनेवाली स्वार्थसिद्धि पर प्रहार किया और परमार्थ तत्त्व को खोजने का दृष्टिकोण दिया । अणुव्रत ने धर्म की प्रासंगिकता को त्रैकालिक प्रमाणित करते हुए उसे असाम्प्रदायिक या चरित्रप्रधान धर्म के रूप में विकसित होने का अवसर दिया । इसने सत्यंश्रिता, प्रामाणिकता, असाम्प्रदायिकता आदि सार्वभौम तत्त्वों की धारा बहायी, युग चेतना को झकझोरा, हजारों-हजारों व्यक्तियों को उस धारा में बहने के लिए आमंत्रित किया । इसी का परिणाम है कि देश के, धर्मनेता, राजनेता, प्रबुद्ध पत्रकार, समाजसेवी, बुद्धिजीवी, वैज्ञानिक, डॉक्टर, वकील, न्यायाधीश आदि देश के अनेक मूर्धन्य व्यक्ति अणुव्रत के सम्पर्क में आये । समर्थक बने । अनेक अणुव्रती भी बने । समीक्षक बने । उन्होंने इस आदोलन के कार्यक्रमों की उपयोगिता, महत्त्व, प्रासंगिकता एवं आवश्यकता को समय-समय उजागर किया है ।—

१ 'अणुव्रत आन्दोलन' राष्ट्र के उत्थान के लिए एक सामूहिक आन्दोलन है, ऐसे आन्दोलन धर्म की पृष्ठभूमि को विकासशील बना सकते हैं। सर्व धर्म इस आन्दोलन को बल दे सकते हैं। इसके प्रवर्तक ने विशाल दृष्टि से इसको रखा है, जिससे समस्त धर्मावलम्बी सहयोग कर सकें। यह आन्दोलन मूलभूत सिद्धान्तों को लिये हुए है। इसके प्रणेता की भावना इसको किसी पर थोपने की नहीं है। परन्तु जो कार्य करे उस पर दृढ़ रहे। साधारण लोग भावना में बह जाते हैं परन्तु 'अणुव्रत आन्दोलन' के प्रवर्तक—(आचार्यश्री तुलसी) अपने कार्य के लक्ष्य को पूरा करने में उस व्यक्ति की सचाई चाहते हैं। मेरी राय में यह आन्दोलन जनता के नैतिक एवं सांस्कृतिक उद्धार की दिशा में पहला कदम है।'

—राजगोपालाचार्य

२ आज दुनिया को नैतिक उत्थान की जितनी आवश्यकता है, उतनी पहले कभी नहीं थी। कोई राष्ट्र तब तक प्रगति नहीं कर सकता अथवा अपने को बलवान नहीं कर सकता, जब तक उसके लोग उच्च आदर्शों का अनुकरण नहीं करते और सद्गुणी नहीं होते। जीवन के प्रति भौतिक दृष्टि-कोण ने लोगों को स्वार्थी बना दिया है और भ्रष्टाचार और भ्रष्ट व्यवहारों जैसे कि रिश्वतखोरी और मिलावट ने भारतीय जीवन को तबाह कर दिया है, आज हम मानव भविष्य के चौराहे पर खड़े हैं, ऐसी स्थिति में जबकि हमारे पास युगो पुरानी परम्पराओं और सांस्कृतिक मूल्यों की विरासत में मिली हुई निम्न विद्यमान है तब समस्त अधिकार को दूर करने के लिए केवल एक मशाल की आवश्यकता है। वह मशाल है—'अणुव्रत आन्दोलन'।

—बी. बी. गिरि

३ 'अणुव्रत आन्दोलन' चरित्र-निर्माण का आन्दोलन है। यह सर्वथा राजनीति से दूर है तथा रखना है। उसका किसी दल या व्यक्ति-विशेष से संबन्ध नहीं होना चाहिए। स्थिति तो यह होनी चाहिए कि हर राजनैतिक दल अपनी पार्टी के विधान में अणुव्रत को स्थान दे। राजनैतिक शुद्धि के लिए सभी राजनैतिक पार्टियों के कार्यकर्त्ता अणुव्रती बनें। जब तक राष्ट्र के नेता अणुव्रती नहीं बनेंगे तब तक वे सही अर्थ में देश के नेता नहीं बन सकेंगे।

—हिदायतुल्ला

४ स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद उत्पादन और सम्पदा-उपार्जन की दिशा में देश ने प्रगति की है। किन्तु आज देश को कई विषमताओं का सामना करना पड़ रहा है। इसका कारण है—अनैतिक आचरण और दुर्व्यसन। इन्हीं से उत्पन्न होने वाली आर्थिक व सामाजिक विषमताओं ने देश को प्रगति के मार्ग पर बढ़ने से रोका है। 'अणुव्रत आन्दोलन' इस विषमता को मिटाने

का देश में एकमात्र साधन है ।

—बलराम जाखड़

५. अणुव्रत का आन्दोलन चरित्र-निर्माण का आन्दोलन है और आज ससार को इसकी सबसे बड़ी आवश्यकता है । अभी तक इन व्रतों का स्थान व्यक्तिगत मूल्यों के रूप में ही था, पर आचार्य तुलसी और उनके कर्मठ अनुयायियों के अथक परिश्रम का फल है कि उन्हें अब सामाजिक मूल्य मिल रहा है । ज्यों-ज्यों इन व्रतों का सामाजिक मूल्य बनता जायेगा त्यों-त्यों मनुष्य का सर्वांगीण विकास होता जायेगा । मैं इस आन्दोलन का स्वागत करता हूँ ।

—गोविंद बल्लभ पंत

६. अणुव्रत व्यक्ति सुधार से समाज और राष्ट्र-सुधार का अभियान लेकर चल रहा है । भारतीय दर्शन में व्यक्ति और समाज दोनों समान रूप से महत्त्वपूर्ण हैं । समाज सुधार की ठोस पृष्ठभूमि व्यक्ति-सुधार ही है । गांधीजी ने साध्य और साधन दोनों पर समान रूप से बल दिया है । आचार्यश्री भी सभी सासदों को साध्य और साधन दोनों की शुद्धि पर ध्यान देने के लिए मार्ग-दर्शन करेंगे ।

—वियोगीहरि

७. आज देश को कानून से नहीं बल्कि हृदय-परिवर्तन करके ही सुधारा जा सकता है । 'अणुव्रत-आन्दोलन' हृदय-परिवर्तन का आन्दोलन है । आचार्य तुलसी इस आन्दोलन को लेकर व्यक्ति-व्यक्ति तक पहुँचे हैं । इसमें व्यक्ति-निर्माण की बहुत बड़ी शक्ति अन्तर्निहित है । यदि इस शक्ति का समुचित उपयोग कर सके तो एक आदर्श-राष्ट्र की परिकल्पना साकार हो सकेगी ।

—रामजेठ मलानी

८. 'अणुव्रत आन्दोलन' अहिंसात्मक प्रतिकार का अमोघ साधन है । आज देश का वातावरण भयभीत है । इससे उबरने के लिए अणुव्रत का सहारा ही सहायक बन सकेगा । अणु की शक्ति महान है । अणुव्रत की शक्ति भी व्यक्ति को महान बनाती है ।

—हेमवती नन्दन बहुगुणा

९. मैं 'अणुव्रत आन्दोलन' को सर्वाधिक महत्त्व देता हूँ । चूँकि उसका उद्देश्य है जाति, समाज, वर्ग और सम्प्रदाय भेद से रहित मानव-मात्र का नैतिक विकास करना । आज ससार में जैन, बौद्ध, ईसाई, मुस्लिम, वैष्णव आदि अनेकों धर्म-सम्प्रदाय हैं । अणुव्रत इन सबका समन्वित रूप है, नवीनता है । समस्त धर्मों के मूलभूत तत्त्व एक हैं । यह तो हमने भुला दिया था ।

अणुव्रत ने सर्वधर्म समन्वय का लक्ष्य विश्व के सम्मुख उपस्थित किया है।

--पी एन. दातार

३.५. सारांश

१ भारत की आजादी के पश्चात् राजनैतिक एवं सामाजिक स्थितियाँ विषम हो रही थी। नैतिक विकास की गति मंद थी और मदतर होने की संभावना थी। इस संभावना को ध्यान में रखकर नैतिक विकास की एक आचार संहिता प्रस्तुत की गई। उसका नाम 'अणुव्रत आंदोलन' रखा गया।

२ आचार्यश्री तुलसी ने २ मार्च १९४९ को सरदारशहर में 'अणुव्रत आंदोलन' का प्रारंभ किया। इसका प्रथम अधिवेशन दिल्ली में हुआ।

३ प्रारंभ में 'अणुव्रत आंदोलन' "अणुव्रत सच" के नाम से सामने आया। इसकी विकास यात्रा में प्रज्ञा ध्यान, जीवन विज्ञान और अहिंसा-प्रशिक्षण जैसे महत्वपूर्ण अनेक आयाम जुड़े।

४. आंदोलन ने धर्म के वास्तविक व सार्वभौम रूप को जनता के सामने रखा। देश के मूर्धन्य लोगो ने इसको महत्त्व दिया।

५ आंदोलन का नेतृत्व आचार्यश्री तुलसी ने संभाला। कुछ ही वर्षों में सभी धर्मों के लोग अणुव्रती बनने लगे। यह सभी धर्मों की सामान्य भूमिका बन गया। यह एक महान अनुष्ठान था अतः 'अणुव्रत आंदोलन' के प्रवर्तक ने महान प्रयत्न किया। अणुव्रत अनुशास्ता के अपने साधु-समाज के साथ-साथ अनेक संस्थान भी इस प्रयत्न में सहभागी बने। 'अखिल भारतीय अणुव्रत समिति' एवं उसकी देश व्यापी शाखाएँ तथा 'अणुव्रत विश्व भारती' इसके मुख्य सहयोगी संस्थान हैं।

६ भारतीय संस्कृति में व्रत शब्द बहुत गौरववाची शब्द है। व्रती मनुष्य का जीवन सहज, सरल एवं शांत होता है। व्रत को प्राणप्रण से निभाना, यह भारतीय संस्कृति की जनता की मन स्थिति रही है। कानून को तोड़ने में सकोच नहीं होता। पर व्रत को तोड़ने में बहुत बड़ा पाप माना है। इस आंदोलन की पृष्ठभूमि में यही 'व्रत का सिद्धान्त, कार्य कर रहा है।

७ व्रत हृदय की पूर्ण स्वतंत्रता और पवित्रता के प्रतीक हैं। व्रतों के आचरण से समाज की भोग-वृत्ति पर बहुत अकुश रहा है। इससे व्यक्ति के व्यवहार में नैतिकता स्वयं फलित होती है।

८. व्रत की अवधारणा वैदिक, जैन और बौद्ध तीनों परम्परा में प्राप्त है। भगवान महावीर ने व्रतों का प्रतिपादन किया। मुनियों के लिए पांच महाव्रतों की व्यवस्था की और श्रावकों के लिए पांच अणुव्रत, तीन गुणव्रत और सात शिक्षा व्रतों की।

९. समाज का आधार परस्पर अवलम्बन (सहयोग) है। यह सहयोग ही व्यक्ति के व्यक्तित्व को सामाजिक रूप में बदल देता है। स्वार्थ-सयम से ही सहयोग की भावना मूर्त रूप लेती है। 'अणुव्रत आंदोलन' की आधार-भित्ति है—स्वार्थ-सयम।

१०. अणुव्रत नया तत्त्व नहीं है। पर 'आंदोलन' वर्तमान की समस्याओं के समाधान में नवीन प्रस्तुति है। वर्तमान में 'अणुव्रत आंदोलन' भावात्मक दृष्टि से चरित्र निर्माण की प्रक्रिया है। मानव जीवन की आचार-सहिता है। सम्प्रदाय विहीन धर्म का प्रयोग है। इस आंदोलन का स्वरूप एवं प्रकृति असांख्यिक है।

११. 'अणुव्रत आंदोलन' के वर्तमान स्वरूप में उसके निदेशक तत्त्व, लक्ष्य और साधन, आचार-सहिता, अणुव्रत-साधना एवं वर्गीय अणुव्रतों का समावेश है।

१२. यह आंदोलन व्यक्ति-व्यक्ति-सुधार के माध्यम से स्वस्थ समाज संरचना का मौलिक उपक्रम प्रस्तुत करता है। इसका कार्य-क्षेत्र सम्पूर्ण समाज है। शिक्षा जगत्, आर्थिक क्षेत्र, राजनैतिक क्षेत्र, मानवीय एकता, धार्मिक क्षेत्र, विश्व-शान्ति, पर्यावरण चेतना, महिला-जागृति आदि अनेक महत्त्वपूर्ण क्षेत्रों में यह आंदोलन क्रियाशील है।

१३. जनता-जनार्दन प्रत्येक कार्य की प्रतिक्रिया व्यक्त करती है। इस आंदोलन के प्रति भी अनेक अनुकूल एवं प्रतिकूल प्रतिक्रियाएँ आती रही। अनेक सृजनात्मक आलोचनाएँ भी हुईं। स्वयं अणुव्रत अनुशास्ता ने इसकी समीक्षा की एवं इसकी सीमाओं को स्वीकार किया।

१४. प्रारम्भ में आंदोलन के समकक्ष अनेक आंदोलन चलते थे। उनमें से प्रायः लुप्त हो गये। पर यह आंदोलन अनेक ऊतार-चढ़ाव के बावजूद भी आज सक्रिय है। अपना कार्य कर रहा है।

१५. इसने चरित्र को प्रतिष्ठित करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा की। इसने सत्य-निष्ठा, प्रामाणिकता, असांख्यिकता आदि सार्वभौम तत्त्वों की धारा बहाई। देश में नई विचार धारा का प्रवाह बहाया।

३.६. सहायक सामग्री

१. आचार्य तुलसी; अणुव्रत : गति-प्रगति, आदर्श साहित्य सघ, चुरू (राज.)

२. " " ; अणुव्रत के आलोक में, " "

३. " " , अनैतिकता की छूट : नैतिकता की छतरी,
आदर्श साहित्य सघ, चुरू (राज.)

४. " " ; अणुव्रत : आचार सहिता, अखिल भारतीय अणुव्रत
समिति, नई दिल्ली-२

- ५ आचार्य महाप्रज्ञ, धर्मचक्र प्रवर्तन, जैन विश्व भारती, लाहनू
- ६ " " , अणुव्रत की दार्शनिक पृष्ठभूमि, आदर्श साहित्य सघ, चुरू (राज.)
- ७ " " ; जीव-अजीव, जैन विश्व भारती, लाहनू
- ८ " " , नैतिक पाठमाला-२
- ९ मुनि सुखलाल, अणुव्रत की दिशाएँ, आदर्श साहित्य सघ, चुरू (राज.)
- १० " " , अणुव्रत की गहराई में, " " (राज)
- ११ " " ; जरूरत है ऐसे लोगो की, " " (राज.)
- १२ मुनि मोहजीत कुमार, जन-जन की दृष्टि में : अणुव्रत, आदर्श साहित्य सघ, चुरू (राज)
- १३ श्री बलवीर सिंह डड्ढा, अणुव्रत आंदोलन का समाज दर्शन, (शोध प्रबन्ध)

अभ्यासार्थ प्रश्न

- १ सामाजिक, राजनैतिक एवं धार्मिक परिस्थितियों ने 'अणुव्रत आंदोलन' के उद्भव को किस प्रकार प्रेरित किया ?
- २ अणुव्रत आंदोलन के उद्भव एवं उसके सवाहक तत्वों पर प्रकाश डालें ?
- ३ भारतीय सस्कृति में व्रत के स्वरूप एवं उसके महत्त्व को स्पष्ट करें।
४. अणुव्रत की अवधारणा को जैन आगमों के सदर्भ में प्रकाशित करें।
- ५ अणुव्रत के वर्तमान स्वरूप का विवेचन करें ?
- ६ अणुव्रत आंदोलन के दर्शन को स्पष्ट करें ?
- ७ अणुव्रत आंदोलन के अर्थ, प्रकृति एवं स्वरूप की विवेचना करें।
८. अणुव्रत, स्वस्थ समाज संरचना का आंदोलन है। कैसे ?
- ९ अणुव्रत का कार्य-क्षेत्र क्या है ?
१०. अणुव्रत के कार्यक्रमों की समीक्षा करते हुए उसकी सीमाओं को रेखांकित करें।
- ११ अणुव्रत आंदोलन के प्रवर्तक के व्यक्तित्व एवं कर्तृत्व पर चर्चा करते हुए स्वस्थ समाज रचना में उनके योगदान को स्पष्ट करें।

अध्याय ४

४. प्रेक्षाध्यान (Preksha Meditation)

रूपरेखा

१. प्रेक्षाध्यान के मूल स्रोत (Main Sources of Preksha Meditain)

महावीर की साधना, स्वरूप परिवर्तन, प्रेक्षाध्यान का अभ्युदय, अर्वाचीन स्रोत, शरीर प्रेक्षा का आधार, चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा का आधार, लेश्या ध्यान का आधार, अप्रमाद केन्द्र, अनुप्रेक्षा. लचीलापन. विज्ञान का उपयोग, मंत्रदाता ।

२. प्रेक्षाध्यान : आध्यात्मिक आधार (Preksha Meditation : Spiritual Basis)

हमारा द्वन्द्वात्मक अस्तित्व, अध्यवसाय तंत्र, क्रिया-तंत्र ।

३. प्रेक्षाध्यान : स्वरूप (Preksha Meditation : Nature)

अर्थ-व्यंजना, ध्येय एवं प्रयोजन, उपसंपदा, उपसंपदा की चर्या, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, अर्हम् ध्वनि, महाप्राण ध्वनि, ध्वनि प्रकम्पनो के मानसिक प्रभाव, एकाग्रता और अप्रमाद, कायोत्सर्ग अन्तर्यात्रा. स्वास प्रेक्षा, शरीर प्रेक्षा, चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा, लेश्या ध्यान, भावना और अनुप्रेक्षा, विचार प्रेक्षा ।

४. प्रेक्षाध्यान : निष्पत्ति (Preksha Meditation : Results)

अंतःकरण का परिवर्तन. मानसिक संतुलन, आध्यात्मिकता ।

५. सारांश (Summary)

६. सहायक सामग्री (Reference)

७. अभ्यासार्थ प्रश्न

४. प्रेक्षाध्यान (Preksha Meditation)

४.१.० प्रेक्षाध्यान के मूलस्रोत (Preksha Meditation : Main sources)

शब्द शाश्वत नहीं होता, अर्थ शाश्वत होता है। शब्द बदलते रहते हैं, भाषा बदलती रहती है, किन्तु तात्पर्य कभी नहीं बदलता। जो है वह रहता है। उसके लिये समय-समय पर नये शब्दों का चूजन होता है और भाषा में परिवर्तन होता रहता है।

प्रेक्षा शब्द—प्रश्न है—प्रेक्षा शब्द कितना पुराना है? यह भगवान् महावीर जितना पुराना तो है ही। उससे भी आगे यह शब्द रहा है या नहीं—यह नहीं कहा जा सकता। किन्तु इसका अर्थ बहुत पुराना है। अर्थ की दृष्टि से विचार करें तो भगवान् ऋषभ तक पहुँच जाते हैं। भगवान् ऋषभ हुये हैं जिन्होंने आत्मवाद का प्रवर्तन किया, योग-साधना का मार्ग बताया। हठयोग विद्या में आदिनाथ को नमस्कार किया गया है, जिन्होंने योग का प्रवर्तन किया।

“आदिनाथ नमोस्तु तस्मै, येनोपदिष्टा हठयोगविद्या”

आदिनाथ ऋषभ है। कुछ लोग कहते हैं—शिव है। शिव है तो आदिनाथ हैं और आदिनाथ हैं तो शिव है। आज मान लिया गया—आदिनाथ, ऋषभ और शिव ये कोई दो व्यक्ति नहीं हैं। आदिनाथ ऋषभ योग के प्रवर्तक हैं। हिरण्यगर्भ हैं आदिनाथ जिन्होंने योग का प्रवर्तन किया, ध्यान मार्ग का प्रवर्तन किया।

हिरण्यगर्भो योगस्य वेत्ता नान्य पुरातन ।

प्रेक्षा के मूल स्रोत हैं आदिनाथ ऋषभ। एक घटना है—भरत ने स्नान किया। स्नान कर शयनकक्ष में बैठे। वह आदर्श भवन था। पूरा शीशे का बना हुआ भवन था। आसन पर बैठ गये। सामने दर्पण था उसमें वे अपने आपको देख रहे हैं, अपनी प्रेक्षा कर रहे हैं। प्रेक्षा करते-करते, अपने आप को देखते-देखते वे सन्नद्ध से केवली (केवलज्ञानी या परमज्ञानी) बन गये। यह ध्यान की परम्परा का आदि स्रोत है।

भगवान् पार्श्व की ध्यान साधना विशिष्ट थी। पार्श्व की ध्यान साधना का प्रभाव बहुत व्यापक बना। पार्श्व की साधना से नाथ सम्प्रदाय प्रभावित हैं, बौद्ध धर्म और जैन धर्म प्रभावित हैं। पार्श्व का इतना व्यापक

तालिका १—प्रेषाध्यान : सिद्धान्त और मूल स्रोत

विन्दु	तथ्य	प्रमाण
प्रयोजन	१ सत्य की खोज के लिए २ आध्यात्मिक चेतना के विकास के लिए ३ जीवन में संतुलन बनाये रखने के लिए ४ सवर-निर्जरा ६ स्वभाव-परिवर्तन ७ स्वास्थ्य [व्याधि, आधि, उपाधि से मुक्ति] = मानसिक शांति ९ अतीन्द्रिय ज्ञान हेतु	आयारो ३।८५, २।१८, २।१८ दसवेकालिय ९।३।११ द चू २।१२, उत्तर ६।२
आध्यात्मिक स्वरूप	१ लक्ष्य प्राप्ति हेतु अप्रमाद की साधना पद्धति है। २ आध्यात्मिक विवेचन-द्वन्द्वात्मक-अस्तित्व के आधार पर। ३ इस प्रयोग पद्धति में मुख्य आठ प्रयोग हैं—१ कायोत्सर्ग २ अन्तर्यामि ३ श्वास प्रेशा ४ शरीर प्रेशा ५ चैतन्य केन्द्र प्रेशा ६ लेय्या ध्यान ७ अनुप्रेषा = भावना। चार सहायक प्रयोग—१ आनन २ प्राणायाम ३ ह्वनि ४ मुद्रा। तीन विशिष्ट प्रयोग—वर्तमान क्षण की प्रेशा विचार प्रेशा, अनिमेष प्रेशा।	आयारो १।३७, २।११, ३।७५, ४।३२, ५।२०, २।१२, ३, ६।१०६, ९।२।४, ९।४।१४ सूयगडो १।२।२१, १।२।१८, १।१५।५ ताण ६।६८, दसवे १०।१३, द चू २।७ उ भ १०।१, ३६, ३८, ३४।६१
वैज्ञानिक स्वरूप	१ प्रयोग पद्धति का वैज्ञानिक विवेचन-स्नायु एवं अन्त स्नावी ग्रन्थि तन्त्र के माध्यम से। २ मनोवैज्ञानिक विवेचन—अवचेतन मन के स्तर पर।	
प्रक्रिया	१ राग-द्वेष रहित देखने की एकाग्रता प्रेशा। २ मोचने की एकाग्रता—अनुप्रेषा। ३ आन्तरिक प्रक्रियाओं की प्रेशा।	आयारो ५।१२०, २।३७
परिणाम	१ भावात्मक १ कपायों की क्रमिक क्षीणता २ अन्त करण व आदतो में बदलाव ३ दृष्टि-परिवर्तन। २ मानसिक १ एकाग्रता २ मानसिक संतुलन ३ धर्म ४ स्मरण शक्ति ५ चिन्तन शक्ति ६ कल्पना शक्ति ७ निर्णायक शक्ति का विकास। ३ शारीरिक १ रसायनिक परिवर्तन २. रोग प्रतिरोधी क्षमता का विकास। ४ व्यावहारिक १ कार्यक्षमता में वृद्धि २ मधुर व्यवहार ३. अनासक्त व्यवहार ४. सृजनधर्मिता का विकास।	आयारो २।१७३, ३।२८, ३३, ८३, ३।८४, ८७, ५।७४.

प्रभाव है कि उनकी ध्यान साधना से कई सम्प्रदाय प्रभावित हुये । डॉ हजारी प्रसाद द्विवेदी ने नाथ सम्प्रदाय की शोध में इन तथ्यों का बहुत विस्तार से वर्णन किया है ।

४.१.१. महावीर की साधना

पार्श्व के पश्चात् महावीर ने ध्यान की उत्कृष्ट साधना की । सोलह-सोलह दिन और रात वे ध्यान की मुद्रा में, कायोत्सर्ग की मुद्रा में खड़े रहे । वे कभी उर्ध्वलोक को देखते तो कभी अधोलोक को देखते और कभी मध्यलोक को देखते । जब उर्ध्वलोक के तत्त्वों को जानना होता तो उर्ध्वलोक की प्रेक्षा करते । जब मध्यलोक के तत्त्वों को जानना होता तो मध्यलोक की प्रेक्षा करते और जब नीचे के तत्त्वों को जानना होता तब नीचे के लोक की प्रेक्षा करते । उनकी प्रेक्षा अनवरत चलती रहती । महावीर के निर्वाण के पश्चात् ध्यान की साधना चलती रही और लम्बे समय तक यह क्रम चला । बीच में प्रश्न भी खड़े हुये । बौद्धों ने प्रश्न किया—जैनो में ध्यान साधना कमजोर है । मुनि पुण्यमित्र का प्रसंग इस बारे में स्पष्ट है । बौद्ध भिक्षु उनके पास आये । आचार्य ने कहा—तुम यहाँ हमारे पास रहो और देखो कि दुर्बलिका पुण्यमित्र कैसे ध्यान करते हैं ? ध्यान की प्रकृष्ट साधना उस समय चल रही थी ।

४.१.२. स्वरूप परिवर्तन

भगवान् महावीर के निर्वाण के हजार वर्ष बाद ऐसा लगता है कि एक मोड़ आया और जैन धर्म में ध्यान-साधना कुछ कमजोर पड़ी । वीर निर्वाण के पन्द्रह सौ वर्षों के बाद ध्यान का स्वरूप बदल गया । जो मूल ध्यान साधना की पद्धति थी, जैन धर्म की प्राचीन पद्धति थी वह छूट गई और हठयोग से प्रभावित पद्धति चल पड़ी । आचार्य हरिभद्र, हेमचन्द्र, शुभचन्द्र, पूज्यपाद आदि-आदि ने ध्यान की साधना को फिर आगे बढ़ाया किन्तु उसका स्वरूप बदल गया । इन पाँच सौ वर्षों में ध्यान की साधना अत्यन्त क्षीण हो गई है । जैसे बहते-वहते नदी का प्रवाह क्षीण हो जाता है । वैसे ही जैन धर्म में ध्यान की सरिता का प्रवाह क्षीण हो गया । स्थिति यह बन गई जैन लोग यह भी भूल गये कि हमारे यहाँ ध्यान की भी कोई पद्धति है ।

दिल्ली की घटना है । आचार्य श्री महाप्रज्ञ आदि 'अणुव्रत भवन' से प्रेक्षाध्यान शिविर के लिए 'अध्यात्म साधना केन्द्र' आ रहे थे । रास्ते में एक भाई मिला । बृह रिटायर्ड इन्कमटैक्स कमिश्नर था । वन्दना की, पूछा—आप कहाँ जा रहे हैं ? उनको बताया—'अध्यात्म साधना केन्द्र' जा रहे हैं । ध्यान का शिविर है । तत्काल उसने कहा—'क्या जैनो में भी कोई

प्रेक्षा-विकास-वृत्त (Historical Development of Preksha)

जैन साधको की ध्यान पद्धति क्या है ?—यह प्रश्न दूसरे ने नहीं पूछा, स्वयं हमने ही अपने आप से पूछा। सन् १९६० में यह प्रश्न मन में उठा और उत्तर की खोज शुरू हुई। उत्तर दो दिशाओं में पाना था—एक आचार्यश्री से, दूसरा आगम से। आचार्यश्री तुलसी ने पथप्रदर्शन किया कि आगम से इनका विशद उत्तर प्राप्त किया जाये।

आगम साहित्य में ध्यान विषयक कोई स्वतंत्र आगम उपलब्ध नहीं है। नन्दी सूत्र की उत्कालिक आगमों की सूचि में 'ध्यान-विभक्ति' नामक आगम का उल्लेख है किन्तु वह आज उपलब्ध नहीं है। इस स्थिति में उपलब्ध आगम साहित्य में आये हुये ध्यान-विषयक प्रकरणों का अध्ययन शुरू किया और साथ साथ उनके व्याख्या ग्रंथों तथा ध्यान विषयक उत्तरवर्ती साहित्य का भी अवगाहन किया। इस अध्ययन से जो प्राप्त हुआ, उसके आधार पर ध्यान की रूपरेखा उत्तराध्ययन के टिप्पणों में प्रस्तुत की गई। सन् १९६१ में आचार्यश्री ने 'मनोज्ञानम्' की रचना की। मैंने पहले उसका अनुवाद किया और १९६४ में उस पर विशद व्याख्या लिखी। उसमें जैन साधना पद्धति के कुछ रहस्य उद्घाटित हुये। १९७१ में आचार्यश्री के सान्निध्य में साधु-साध्वियों की विशाल परिषद् में जैन योग के विषय में पाच भाषण हुये। उनमें दृष्टिकोण की और कुछ स्पष्टता हुई वे 'चेतना का ऊर्ध्वारोहण' पुस्तक में प्रकाशित हैं। भगवान महावीर की पचीसवीं निर्वाण शताब्दी के वर्ष में 'महावीर की साधना का रहस्य' पुस्तक प्रकाशित हुई। ये सारे प्रयत्न उसी प्रश्न का उत्तर पाने की दिशा में चल रहे थे।

कई शताब्दियों से विचित्र ध्यान परंपरा की खोज के लिये यह सभी प्रयत्न पर्याप्त सिद्ध नहीं हुये। जैसे-जैसे कुछ तथ्य समझ में आते गये वैसे वैसे प्रयत्नों को तीव्र करने की आवश्यकता अनुभव होती गई। जूहू, हिसार, राजगढ़ और दिल्ली में (सन् १९७१-१९७४) दस-दस दिवसीय साधना सत्र आयोजित किये गये। इन शिविरों ने साधना का पुष्ट वातावरण निर्मित किया। अनेक साधु-साध्विया तथा गृहस्थ ध्यान साधना में रुचि लेने लगे।

सन् १९७५ के जयपुर चातुर्मास में परम्परागत जैन ध्यान का अभ्यास-क्रम निश्चित करने का सकल्प हुआ। हमने ध्यान की इस अभ्यास विधि का नामकरण 'प्रेक्षाध्यान' किया। यह 'प्रेक्षाध्यान पद्धति' के विकास का सक्षिप्त इतिहास है।

—आचार्य महाप्रज्ञ

ध्यान की विधि है ? यह सुनकर बड़ा आश्चर्य हुआ । इतना पढ़ा-लिखा आदमी, इन्कमटैक्स का आफिसर और वह भी जैन, यह पूछता है कि क्या जैनो में भी कोई ध्यान की विधि है ?' इन शताब्दियों में वातावरण ही कुछ ऐसा बन गया था कि उपर की बातें, क्रियाकाण्ड अधिक प्रभावी बन गये और ध्यान छूट गया ।

४.१.३. प्रेक्षाध्यान का अभ्युदय (Origin of Preksha Meditation)

आगम संपादन का कार्य चल रहा था । आचार्य महाप्रज्ञ उत्तरा-ध्ययन का संपादन कर रहे थे । उत्तराध्ययन के तीसरे अध्याय में ध्यान का एक लम्बा प्रकरण जोड़ा गया । उस सदर्भ में अनेक जैन ग्रन्थों का पारायण आपने किया । कई ग्रन्थ देखे । श्वेताम्बर और दिगम्बर—दोनों सम्प्रदायों के ध्यान संबन्धित ग्रन्थों का पारायण किया और उनका उसमें यथावकाश सन्निवेश भी किया । उदयपुर का पचायती नोहरा । सन् १९६२, रात्रि प्रतिक्रमण के पश्चात् आचार्यश्री महाप्रज्ञ गुरुदेवश्री तुलसी की सन्निधि में बैठे थे । प्रसंगवश आपसे निवेदन किया—‘ध्यान पर जैनो में तो बहुत कुछ लिखा गया है ।’ तत्काल गुरुदेव ने कहा—‘हा । लेकिन अब, यह परम्परा छूट गई । अब क्यों न इस पर अनुसंधान किया जाये ? यह मन्त्र था, प्रेक्षाध्यान के अभ्युदय का । प्रेक्षाध्यान के मन्त्रदाता बने आचार्य तुलसी । वही से बीज की जुवाई हो गई, बीज बोया गया, अकुरित हुआ और बड़ी तेजी से बढ़ने लगा । वह प्रेक्षाध्यान का सार्थक बीज था । भीतर ही भीतर पकता गया और एक दिन उपर आ गया । न कोई नाम था न विज्ञापन और न कुछ विशेष प्रचार । शिविर होने लगे । सन् १९७५ में जयपुर में चिंतन किया—जब हमारी ध्यान की पद्धति का प्रारम्भ हो गया है, शिविर भी लग रहे हैं, तो क्यों न इसका नामकरण कर दिया जाये । यह चिन्तन क्रियान्वित हुआ ग्रीन हाउस के शीशमहल में ।

ध्यान के लिए आगम में दो शब्द मिलते हैं—विपश्यना और प्रेक्षा । ये पुराने शब्द हैं । विपश्यना बौद्ध ध्यान पद्धति है । आचार्य श्री महाप्रज्ञ ने ‘प्रेक्षा’ शब्द का चुनाव किया ।

४.१.४. अर्वाचीन स्रोत

भगवान् ऋषभ के ज्येष्ठ पुत्र भरत ने प्रेक्षा-प्रयोग किया था और वहाँ से गुजरता हुआ वह अर्थ सन् १९७५ में प्रेक्षा में समाहित हो गया । अर्थ पुराना, शब्द नया । यह प्रेक्षा के प्राचीन से वर्तमान स्रोत तक की भीमासा है । अर्वाचीन स्रोत अनेक हैं । उन स्रोतों की चर्चा के अनेक सन्दर्भ हैं ।

श्वासप्रेक्षा और कायोत्सर्ग—ये दो प्रेक्षा ध्यान के आधारभूत तत्त्व हैं। इनका स्रोत आवश्यक निर्युक्ति और कायोत्सर्ग शक्त से मिला। वही कहा गया—श्वास को सूक्ष्म करे, कायोत्सर्ग करें। श्वास को सूक्ष्म करना, श्वास को मद करना एक ही बात है। श्वसन को सूक्ष्म बना लें, और उसकी गति को मद कर दें, कायोत्सर्ग में रहे। कायोत्सर्ग और दीर्घ-श्वास प्रेक्षा का यह महत्त्वपूर्ण स्रोत है।

४.१.५. शरीर प्रेक्षा का आधार

शरीर प्रेक्षा का सूत्र आचारांग सूत्र से मिला। आचारांग का सूत्र है—‘जे इमस्स विग्गहस्स अय खणेत्तिमन्नेसि।’ विग्रह, शरीर का जो वर्तमान क्षण है, उसका अन्वेषण करें। शरीर के वर्तमान क्षण का अन्वेषण करना - इस समय शरीर में क्या परिणमन, परिवर्तन हो रहा है? कौन सा जैविक-रासायनिक परिवर्तन हो रहा है? यह शरीरप्रेक्षा है और इसका बोध आचारांग सूत्र में स्पष्ट मिलता है।

श्वास प्रेक्षा और शरीर प्रेक्षा—यह बौद्ध साधना पद्धति में आनापान-सती और कायविपश्यना के नाम से प्रचलित है। आचार्य श्री महाप्रज्ञ ने उनका भी अध्ययन किया, प्रयोग भी किये पर प्रेक्षा ध्यान में इनके जो प्रयोग हैं, वे विपश्यना से बहुत भिन्न हैं।

४.१.६. चैतन्य-केन्द्र प्रेक्षा का आधार

एक प्रयोग है चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा। प्रेक्षाध्यान में तेरह चैतन्य-केन्द्र (साइकिक सेन्टर) स्वीकृत हैं। हठयोग में छ. चक्र माने गये हैं। कहीं-कहीं नौ चक्र माने गए हैं। आचार्य महाप्रज्ञ कहते हैं—प्रेक्षा ध्यान में कुछ नये केन्द्र खोजे गये। इनके बारे में कुछ नहीं कहा जा सकता है। बस आ गया किन्तु इनका स्रोत फिर खोजा गया। आखिर यह कहा मिलेगा? हठयोग और तन्त्रशास्त्र में भी नहीं हैं। हमने तेरह निर्धारित किये हैं। क्या ये निराधार हैं? इनका आधार कहा मिलेगा? जब इस पर ध्यान दिया, खोजा तो पाया—नदीसूत्र में सैकड़ों चैतन्य केन्द्रों की चर्चा है। नदीसूत्र ज्ञान मीमांसा का आगम है। एक ज्ञान है अवधि ज्ञान। यह अतीन्द्रिय चेतना को जागृत करने वाला पहला है। इसके अनेक प्रकार बताये गये हैं

- पुरओ—आगे का अवधिज्ञान।
- पिटुओ—पीछे का अवधिज्ञान।
- पासओ—दोनों पार्श्व का अवधिज्ञान।
- मल्लओ—ऊपर का अवधिज्ञान।

भूणिकार ने बहुत स्पष्ट किया है। जैसे एक दीप का प्रकाश उस

पर ढक्कन देने से अवरुद्ध हो जाता है । उसे जालीदार बना देने पर प्रकाश की रश्मियाँ उसमें से बाहर निकलने लगेंगी । हमारी चेतना पर भी एक आवरण पड़ा हुआ है, ज्ञानावरण कर्म का । साधना के द्वारा आवरण को जालीदार बना ले तो फिर उसमें से अतीन्द्रिय ज्ञान की रश्मियाँ बाहर निकलेंगी । एक सकेत मिला—चैतन्य केन्द्र तेरह ही नहीं, तेरह सौ भी हो सकते हैं, तेरह हजार भी हो सकते हैं । हमारा यह शरीर चैतन्य केन्द्रों से भरा हुआ है । जहाँ से भी भेदों प्रकाश निकलना शुरू हो जायेगा । आज स्नायुतन्त्र के विशेषज्ञ बतलाते हैं आँख से हमने देखना शुरू किया, इसका तात्पर्य है—इस स्थान पर हमने क्रिस्टेलाइजेशन कर दिया । अगर क्रिस्टेलाइजेशन अगुली पर कर दिया तो अगुली से देखने लग जायेंगे । एक लब्धि है—सभिन्नस्रोतोलब्धि । उसका अर्थ ही यही है—शरीर के हर किसी भाग से देख सकते हैं । सुन सकते हैं, चख सकते हैं । सब इन्द्रियों का काम किसी एक अगुली से कर सकते हैं । पैर के अंगुठे से कर सकते हैं । यदि उसका क्रिस्टेलाइजेशन हो जाये । चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा का अर्थ है—शरीर के किसी भी भाग को हम सक्रिय कर सकते हैं । इलेक्ट्रोमैग्नेटिक फील्ड बना सकते हैं ।

दिगम्बर साहित्य में बहुत विस्तार से “करण” के नाम से इसकी चर्चा की गई है । हठयोग में इसका आकार चक्र—जैसा या कमल—जैसा बतलाया गया है । किन्तु “धवला” में स्वस्तिक, कलशचक्र, शंख, पद्म आदि अनेक प्रकार के आकार-प्रकार बतलाये गए हैं । नाभि से उपर के भाग के केन्द्रों के आकार प्रशस्त (अच्छे) बतलाये गये हैं और नाभि से नीचे के जो चैतन्य केन्द्र हैं उनके आकार अप्रशस्त हैं । पशुओं के नीचे के केन्द्र जागृत रहते हैं । और मनुष्य यदि साधना करे तो उपर के केन्द्रों को जागृत कर सकता है । विशिष्ट शक्तियों को प्राप्त कर सकता है ।

४.१.७. लेश्याध्यान का आधार

आचार्यश्री महाप्रज्ञ के अनुसार—लेश्याध्यान का प्रयोग आकस्मिक ढंग से हुआ । न कभी सोचा था न कभी चिंतन किया था । शिविर में गए, ध्यान का प्रयोग करना था । एक मिनट पहले सोचा—क्या कराये और दूसरे ही मिनट लेश्याध्यान का प्रयोग चालू हो गया । लेश्या हमारे भावों का प्रतिनिधित्व करने वाली, व्याख्या करने वाली एक महत्वपूर्ण पद्धति है । जयाचार्य ने रंगों के ध्यान का अच्छा वर्णन किया है । इस विषय में उनके दो ग्रन्थ हैं—छोटा ध्यान और बड़ा ध्यान । दो छोटे ग्रन्थों में रंगों का ध्यान करने की बहुत अच्छी पद्धति मिली ।

४.१.८. अप्रमाद केन्द्र

आधार विकसित होते गए । कान पर प्रयोग कराये । इसका नाम

रखा अप्रमाद केन्द्र । यदि पूछे यह नाम क्यों रखा गया ? इसका बोध उस समय नहीं था । किन्तु यह नाम निर्धारित हो गया । इसका प्रयोग करने से नशे की आदत बदलती है । गंगाशहर चातुर्मास के दौरान रूस की एक पत्रिका 'सोवियतभूमि' हाथ आई । उसमें पढ़ा—'सोवियत वैज्ञानिकों ने नशा छुड़ाने के लिए सत्तर आदमियों के कान पर बिजली के प्रकपन का प्रयोग किया । उनमें बीस-पच्चीस आदमियों की आदत विलकुल कम हो गई । हमें लगा हम जो प्रयोग करवा रहे हैं वह निराधार नहीं । उसका एक वैज्ञानिक आधार भी है ।'

४ १.९. अनुप्रेक्षा

एक प्रयोग है अनुप्रेक्षा का । बारह अनुप्रेक्षा या सोलह अनुप्रेक्षा—ये बहुत प्राचीन काल से प्रचलित हैं । कुन्दकुन्द ने बारह अनुप्रेक्षा पर लिखा है, स्वामी कार्तिकेय ने इस पर लिखा । विनयविजयजी ने लिखा, अनेक आचार्यों ने लिखा । किन्तु पूज्य गुरुदेव की अनुकृपा और अनुग्रह से हमें यह सौभाग्य मिला कि अनुप्रेक्षा की पद्धति को हमने विकसित किया । शब्द तो प्राचीन थे । कायोत्सर्ग शब्द भी ग्रन्थों में बार-बार मिलता है । किन्तु इनकी पद्धति को विकसित करने का श्रेय हमें है । अनुप्रेक्षा की प्रवृत्ति विकसित हुई और पच्चीस-तीस अनुप्रेक्षा के प्रयोग सामने हैं । स्वभाव परिवर्तन करने के लिए अनुप्रेक्षा का प्रयोग सबसे शक्तिशाली प्रयोग है । पुरानी आदत को भटाने और नये संस्कार निर्माण हेतु अनुप्रेक्षा बहुत महत्त्वपूर्ण है ।'

४.१.१०. लचीलापन

पहले कायोत्सर्ग का एक प्रयोग करवाते थे । किन्तु जैसे-जैसे गहराई में उतरते गए, स्रोत मिलते गए । आज कायोत्सर्ग की पांच विधियाँ हमने विकसित कर ली । इन सब विधियों की खोज में हमें हठयोग, तन्त्र, शैव, साधना पद्धति, विज्ञान भैरव आदि-आदि ग्रन्थों का यत्किञ्चित् मात्रा में त्रोट और सहयोग मिला है । हमने उनका भी उपयोग किया है । हम रूढ़ परम्परावादी नहीं बने । कुछ लोग ऐसे हैं जो कहते हैं—'जो पुराना है उससे हम एक अक्षर भी इधर-उधर नहीं होंगे ।' यह उनका अभिमत है । किन्तु हमें जो गुण मिले हैं वे लचीले हैं, उनमें रूढ़ता नहीं है । यही भूमि का मध्य है, ऐसी आग्रहयुक्त भूमि हमारी नहीं है ।

हमें तर्कपूर्ण पद्धति मिली, ऐसे लचीलेपन की प्रेरणा मिली कि हमें सबका प्रयोग करना चाहिये । हमने केवल प्राचीन साहित्य का ही प्रयोग नहीं किया, विज्ञान का भी इसमें भरपूर प्रयोग किया है । हमारी यह धारणा

१ नया मानव नया विश्व, आचार्य महाप्रज्ञ, पृष्ठ १६० ।

२. नया मानव . नया विश्व, आचार्य महाप्रज्ञ, पृष्ठ १६० ।

है—बहुत सारे तत्त्व ऐसे हैं जो प्राचीन हैं, किन्तु उनकी व्याख्या वर्तमान विज्ञान से जितनी अच्छी हो सकती है, किसी प्राचीन ग्रन्थ से उतनी अच्छी नहीं हो सकती।

४.१.११. विज्ञान का उपयोग

आज शरीर शास्त्र और क्रियाशास्त्र भी बहुत विकसित हो गए हैं। साइकोलोजी का भी बहुत अधिक विकास हुआ है। कोई भी ध्यानपद्धति हो, यदि उसमें वर्तमान की वैज्ञानिक पद्धतियों का समावेश नहीं है तो वह शायद अन्धेरी कोठरी में पत्थर फेंकने वाली बात होगी। उसका पूरा उपयोग करना चाहिए। हमने प्रेक्षाध्यान पद्धति में वर्तमान शरीर विज्ञान, शरीर क्रिया विज्ञान और मनोविज्ञान का भरपूर उपयोग किया है। उसकी व्याख्या को नया आयाम और नया रूप दिया है। इसलिए एक चिकित्सक प्रेक्षाध्यान को बहुत जल्दी पकड़ लेता है। शरीर को जाने बिना ध्यान ठीक से नहीं हो सकता। वर्तमान चिकित्सक प्राण प्रवाह को नहीं जानते। उसे जान जाये तो चिकित्सा विज्ञान बहुत आगे बढ़ जाये। शरीर में प्राण प्रवाह एक ठण्डा चलता है एक गरम चलता है। कब किसका प्रयोग करना चाहिए इसके बारे में जानना आवश्यक है।

प्रेक्षाध्यान में इस प्रकार प्राचीन स्रोतों और नवीन वैज्ञानिक खोजों का सम्यक् समन्वय किया गया है। प्रेक्षाध्यान की पद्धति इसलिए लचीली पद्धति है आज भी उसमें नया जोड़ने के लिये अवकाश है। पुराने का सकलन और नये का समन्वय दोनों के लिये द्वार खुले हैं। पूज्य गुरुदेव ने आरम्भ से ही सूत्र दिया—‘न प्राचीनता का मोह हो और न नये से एलर्जी।’ दोनों ही चाहिए। इसलिए हम न पुरातन पथी रहे और न ही नवीनपथी। जो बातें पुरानी अच्छी हैं, उनका उपयोग करें और जो नई बातें आज प्रकाश में आ रही हैं, उनका उपयोग करें। हमारा अनेकातवादी दृष्टिकोण प्रेक्षाध्यान का मूल आधार बना है।

४.१.१२. मन्त्रदाता

प्रेक्षाध्यान के आधार-सूत्रों का यह सक्षिप्त विश्लेषण है। जिसका प्राचीन स्रोत है, ऋषभ और भरत। वर्तमान युग में मन्त्रदाता है—पूज्य गुरुदेव श्री तुलसी। शक्ति तो हर व्यक्ति में होती है, किन्तु उस शक्ति को जागृत करने वाला चाहिए। मन्त्र का महत्त्व है किन्तु उससे भी ज्यादा महत्त्व है मन्त्रदाता का। हमारा यह सौभाग्य है कि गुरु के रूप में हमें आचार्य तुलसी मिले, जिनका ध्यान की इस पद्धति को विकसित करने का आदेश मिला, प्रेरणा और मार्गदर्शन मिला, एक ऐसी पद्धति विकसित हो गई जिसमें नया मानव और नये विश्व की संरचना का सामर्थ्य सन्निहित है।

४.२.०. प्रेक्षाध्यान : आध्यात्मिक आधार

४.२.१. हमारा द्वन्द्वात्मक अस्तित्व

हमारा अस्तित्व दो तत्त्वों का संयोग है। एक है—चेतन, जीव। दूसरा है अचेतन, शरीर। कुछ लोग केवल शरीर को ही मानते हैं, वे चेतन या जीव की स्वतन्त्र सत्ता को स्वीकार नहीं करते। वे अनात्मवादी हैं। आत्मवादी दर्शन आत्मा और शरीर को भिन्न मानता है, दो मानता है और चेतन के स्वतन्त्र अस्तित्व को स्वीकार करता है।

आत्मवादी दृष्टि-विन्दु को समझने के लिए हमें स्थूल शरीर से आगे बढ़ना होगा। जहाँ शरीरवादी दृष्टि विन्दु स्थूल शरीर, इन्द्रिय और मन तक एक जाता है, वहाँ आत्मवादी दृष्टि-विन्दु उससे आगे बढ़कर सूक्ष्म शरीर, अति सूक्ष्म शरीर, चित्त, अध्यवसाय, कषाय और अन्त में चेतना तत्त्व तक पहुँच जाता है।

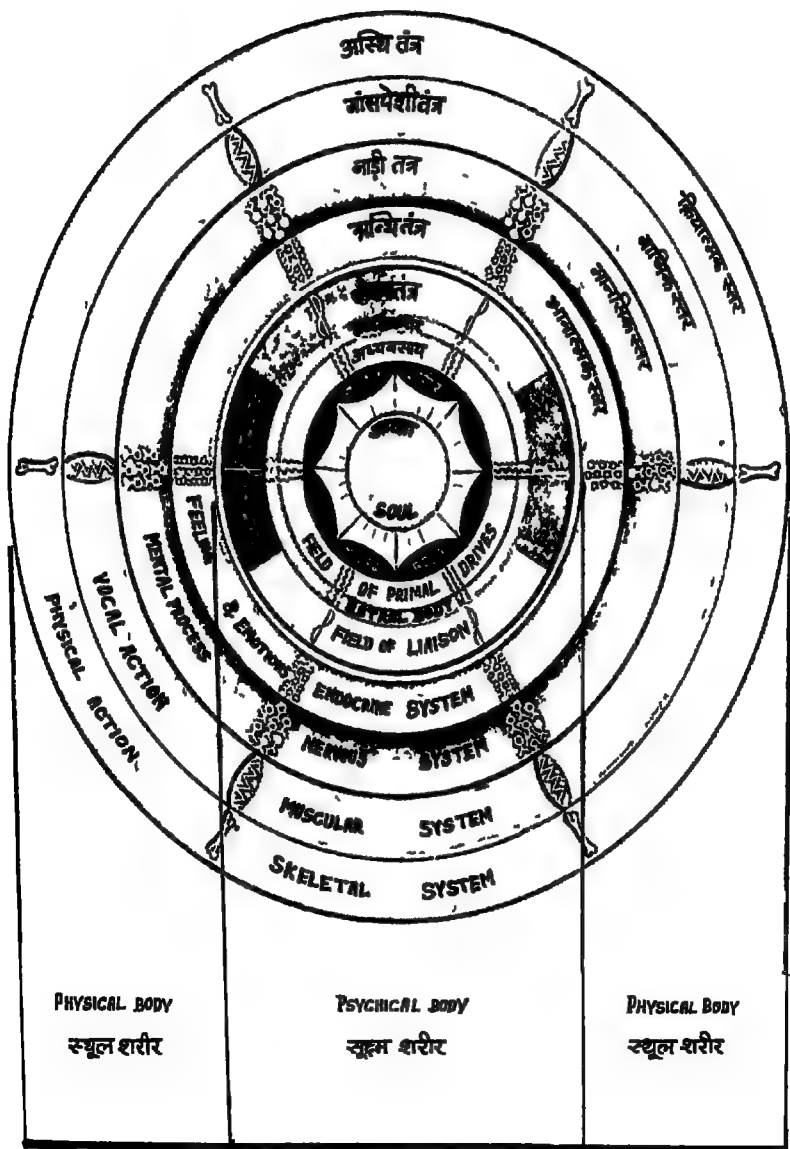
४.२.२. अध्यवसाय तन्त्र

आत्मवादी दर्शन के अनुसार केन्द्र में एक चेतन, जीव है—द्रव्य आत्मा या मून आत्मा। उस केन्द्र की परिधि में अति सूक्ष्म कर्म शरीर द्वारा निर्मित कषाय का बलय है। यद्यपि चेतन तत्त्व शासक के स्थान पर है फिर भी कषाय तन्त्र इतना शक्तिशाली है कि उसकी इच्छा के बिना शासक कुछ नहीं कर पाता। चैतन्य की प्रवृत्ति स्पंदन के रूप में होती है। इन्हें बाहर निकलने के लिये कषाय विलय को पार करना पड़ता है। पार करने पर उनका एक स्वतन्त्र तन्त्र बन जाता है। वह है अध्यवसाय तन्त्र। यह तन्त्र दूसरे सूक्ष्म शरीर-तैजस शरीर के साथ-साथ सक्रिय होकर आगे बढ़ता है। वह बन जाता है—क्षेत्रा तन्त्र।

कषाय-तन्त्र कितना भी शक्तिशाली हो, फिर भी आत्मा में वह शक्ति है जिसका प्रयोग कर वह कषाय का विलय कर सकता है। इस स्थिति में यद्यपि कषाय का तन्त्र समाप्त नहीं होता, फिर भी उसकी सक्रियता कम हो जाएगी और प्रभाव क्षीण हो जायेगा। परिणाम स्वरूप जो अध्यवसाय बाहर आयेंगे। वे मंगलमय और कल्याणकारी होंगे।

“मन” मनुष्य या अन्य विकाशशील प्राणियों में होता है, सब जीवों में नहीं होता। किन्तु ‘अध्यवसाय’ सब प्राणियों में होता है। हमने मस्तिष्क और मन को बहुत बड़ा स्थान दे दिया है। किन्तु हमारे ज्ञान का सबसे बड़ा जोत है—‘अध्यवसाय’। चेतना के स्पंदन आगे बढ़कर स्थूल शरीर में उतरते हैं। वहाँ सबने पहले मस्तिष्क के माध्यम से चित्त का निर्माण करते हैं।

व्यक्तित्व का स्वरूप: द्वन्द्व-आत्मक अस्तित्व



४.२.३. क्रियातन्त्र (योग अर्थात् प्रवृत्ति तंत्र)

अध्यवसाय के अनेक स्पंदन अनेक दिशाओं में आगे बढ़ते हैं। उनकी एक धारा है—लेश्या या भाव की धारा। अध्यवसाय की यह धारा जो रग से प्रभावित होती है, रग के स्पंदनों के साथ जुड़कर भावों का निर्माण करती है। वह है हमारा भाव तन्त्र। जितने भी अच्छे या बुरे भाव हैं, वे सारे इसके द्वारा ही निमित्त होते हैं।

भावतन्त्र या लेश्या तन्त्र हमारे सचित्त कर्म या सस्कारों का झरना है। कर्म के इस प्रवाह का बाहर आने का माध्यम है—हमारा अन्तःस्रावी ग्रन्थितन्त्र (Endocrine System)। जब लेश्या से भावित अध्यवसाय आगे बढ़ते हैं, तब यह प्रभावित करते हैं हमारे अन्तःस्रावी ग्रन्थितन्त्र को। इन ग्रन्थियों का स्राव ही हमारे कर्मों के अनुभाग यानी विपाक का परिणामन है। इस प्रकार पूर्व संचिन कर्म का अनुभाग रसायन बनकर ग्रन्थितन्त्र के माध्यम से हार्मोन के रूप में प्रकट होता है। ये हार्मोन रक्त संचार तन्त्र के द्वारा नाडीतन्त्र और मस्तिष्क के सहयोग से हमारे अन्तर्भाव, चिन्तन, वाणी, आचार और व्यवहार को संचालित और नियंत्रित करते हैं। इस तरह ग्रन्थितन्त्र सूक्ष्म शरीर और स्थूल के शरीर के बीच 'ट्रांसफार्मर' परिवर्तक का काम करता है। अध्यवसाय की अपेक्षा से यह स्थूल हैं और शरीर के बीच की कड़ी है जो हमारी चेतना के अति सूक्ष्म और अमूर्त आदेशों को भौतिक स्तर पर परिवर्तित कर देती है और मन एव स्थूल शरीर तक पहुँचाती है।

मन, शरीर और वाणी—ये तीनों क्रिया-तन्त्र (योगतन्त्र) के अंग हैं, क्रियान्वितिके साधन हैं। ज्ञान के साधन नहीं। ज्ञान तन्त्र चित्त तन्त्र तक और भाव तन्त्र लेश्या तन्त्र तक समाप्त हो जाता है। इन दोनों के निर्देशों की क्रियान्वितिके लिए क्रिया तन्त्र सक्रिय होता है, जिसके तीन कर्मचारी हैं। मन, वाणी और शरीर। मन का कार्य है—स्मृति, कल्पना और चिंतन करना। मन का काम ज्ञान करना नहीं है। मन का काम है—चित्त तन्त्र और लेश्या तन्त्र से मिलने वाले निर्देशों का पालन करना।

इस प्रकार चैतन्य का स्पंदन कषाय के बलय को पार कर अध्यवसाय के रूप में बाहर आते हैं और वे लेश्या तन्त्र के साथ मिलकर भाव धारा बन जाते हैं।

दूसरा बलय है—योग तन्त्र का। उनका काम है—प्रवृत्ति करना। कषाय तन्त्र और योग तन्त्र के बीच की कड़ी है—ग्रन्थि तन्त्र और नाडी तन्त्र।

इस प्रकार हमारे मौलिक मनोवेगों, पाशवी आवेगों एव कामुकता

पर नियंत्रण प्राप्त करने के लिये जो हमारे विवेक और प्रज्ञा को जगाता है और हमें उन पर प्रभुत्व करने की क्षमता प्रदान करता है, वह हमारी सूक्ष्म चैतन्य शील आत्मा है।

४.३.१ प्रेक्षा—अर्थ व्यञ्जना (Meaning of Preksha)

‘प्रेक्षा’ शब्द ईक्ष घातु से बना है। इसका अर्थ है—देखना। प्र+ईक्षा=प्रेक्षा। इसका अर्थ है गहराई में उतरकर देखना। विपश्यना का भी यही अर्थ है। जैन साहित्य में प्रेक्षा और विपश्यना—ये दोनों शब्द प्रयुक्त हैं। प्रेक्षाध्यान और विपश्यना-ध्यान ये दोनों शब्द इस ध्यान पद्धति के लिए प्रयुक्त किये जा सकते थे, किन्तु ‘विपश्यना-ध्यान’ इस नाम से बौद्धों की ध्यान पद्धति प्रचलित है, इसलिए ‘प्रेक्षाध्यान’ इस नाम का चुनाव किया गया। दशवैकालिक सूत्र में कहा गया है—संपिबक्षए अप्पगमप्पएणं—आत्मा के द्वारा आत्मा को संप्रेक्षा करो। मन के द्वारा सूक्ष्म मन को देखो, स्थूल चेतना के द्वारा सूक्ष्म चेतना को देखो। ‘देखना’ ध्यान का मूल तत्त्व है, इसलिए इस ध्यान पद्धति का नाम प्रेक्षाध्यान रखा गया है।

जानना और देखना चेतना का लक्षण है। आवृत्त चेतना में जानने और देखने की क्षमता क्षीण हो जाती है। उस क्षमता को जागृत करने का सूत्र है—जानो और देखो। भगवान् महावीर ने साधना के जो मूत्र दिये हैं उनमें जानो और देखो ही मुख्य हैं। चिन्तन, विचार या पर्यालोचन करो—यह बहुत गौण और प्रारम्भिक है। यह साधना के क्षेत्र में बहुत आगे नहीं ले जाता।

‘आत्मा के द्वारा आत्मा को देखो’—यह अध्यात्म चेतना के जागरण का महत्त्वपूर्ण सूत्र है। इस सूत्र का अभ्यास हम श्वास से प्रारम्भ करते हैं। श्वास शरीर का ही एक अंग है। हम श्वास से जीते हैं, इसलिए सर्वप्रथम श्वास को देखें। हम शरीर से जीते हैं, आत्मा शरीर में है, इसलिए शरीर को देखें। शरीर के भीतर होने वाले स्पन्दनो, कंपनो, हलचलो या घटनाओं को देखें। इन्हें देखते-देखते मन पटु हो जाता है। सूक्ष्म हो जाता है, फिर अनेक स्पन्दन देखने लग जाता है। वृत्तियाँ या संस्कार जब उभरते हैं तब उनके स्पन्दन स्पष्ट होने लग जाते हैं। पूरा का पूरा दोष-चक्र प्रत्यक्ष होने लग जाता है।

इस तथ्य को प्रकट करते हुए आचार्य (आचार्यग सूत्र) ने बताया गया है, “जो क्रोध, मान, माया, लोभ, प्रियता और अप्रियता आदि दोषों को अपने भीतर देख लेता है, वह जन्म, मृत्यु और दुःख के समग्र चक्रव्यूह को तोड़ देता है।”

“महान् साधक अकर्म (ध्यानस्थ) होकर मन, वचन और शरीर की क्रिया का निरोध कर जानता-देखता है।”^१

“दृष्टा के लिए कोई निर्देश की अपेक्षा नहीं है, उसके कोई उपाधि नहीं होती।”^२

जब हम देखते हैं तब सोचते नहीं है और जब सोचते हैं तब देखते नहीं है। विचारो का जो सिलसिला चलता है, उसे रोकने का सबसे पहला और अन्तिम साधन है—देखना। कल्पना के चक्रव्यूह को तोड़ने का सशक्त उपाय है—देखना। आप स्थिर होकर अनिमेष चक्षु से किसी वस्तु को देखे, विचार समाप्त हो जाएंगे। विकल्प-शून्य हो जाएंगे। आप स्थिर होकर अपने भीतर देखें—अपने विचारो को देखें या शरीर के प्रकपनो को देखे तो आप पाएंगे विचार स्थगित हैं और विकल्प शून्य है। भीतर की गहराइयों को देखते-देखते सूक्ष्म शरीर को देखने लगेंगे। जो भीतरी सत्य को देख लेता है, उसमे बाहरी सत्य को देखने की क्षमता अपने आप आ जाती है।

देखना वह है, जहा केवल चैतन्य सक्रिय होता है। जहा प्रियता और अप्रियता का भाव आ जाये, राग-द्वेष उभर जाये, वहा देखना गौण हो जाता है। यही बात जानने पर लागू होती है।

हम पहले देखते हैं, फिर जानते हैं। इसे इस भाषा मे स्पष्ट किया जा सकता है कि हम जैसे-जैसे देखते जाते हैं, वैसे-वैसे जानते चले जाते हैं।

जो पश्यक है—द्रष्टा है, उसका दृश्य के प्रति दृष्टिकोण ही बदल जाता है। मध्यस्थता या तटस्थता प्रेक्षा का ही दूसरा रूप है। जो देखता है वह सम रहता है। वह प्रिय के प्रति राग-रजित नहीं होता है और अप्रिय के प्रति द्वेषपूर्ण नहीं होता है। वह प्रिय और अप्रिय दोनों की उपेक्षा करता है—दोनों को निकटता से देखता है इसलिए वह उनके प्रति सम, मध्यस्थ या तटस्थ रह सकता है। उपेक्षा या मध्यस्थता को प्रेक्षा से पृथक् नहीं किया जा सकता।

आखे दृश्य को देखती है, पर उसे न निर्मित करती है और न उसका फलभोग करती है। वे अकारक और अवेदक हैं। इसी प्रकार चैतन्य भी अकारक और अवेदक है। ज्ञानी जब केवल जानता या देखता है तब वह न कर्मबन्ध करता है और न विपाक मे आये हुये कर्म का वेदन करता है। जिसे केवल जानने या देखने का अभ्यास उपलब्ध हो जाता है, वह व्याधि या अन्य आगन्तुक कष्टों को देख लेता है। इस वेदना की प्रेक्षा से कष्ट की अनुभूति ही कम नहीं होती, किन्तु कर्म के बन्ध, सत्ता, उदय और निर्जरा को देखने की क्षमता भी विकसित होती है।

१. आचार्यो २।३७, ५।१२०।

२. वही, ३।८७।

४.३.२ ध्येय एवं प्रयोजन

किसी भी कार्य में प्रवृत्त होने से पहले मनुष्य अपने ध्येय का निर्धारण करता है। प्रेक्षाध्यान की साधना का पहला ध्येय है—चित्त को निर्मल बनाना। चित्त कषायों (क्रोध आदि आत्मा के परिणामों) से मलिन रहता है। कषायों से मलिन चित्त में आत्मज्ञान की धारा नहीं बह सकती, हमारे भीतर ज्ञान होते हुए भी प्रकट नहीं होता, क्योंकि बीच में मलिन चित्त का पर्दा आ जाता है चित्त की निर्मलता होते ही आत्म-ज्ञान प्रकट होता है। उसका अवरोध समाप्त हो जाता है।

जब चित्त की निर्मलता होती है तब शांति का अनुभव स्वतः होने लगता है। मन का सन्तुलन, मन की समता और आनन्द का अनुभव होने लगता है। साधना की निष्पत्ति है—आनन्द की अनुभूति।

हमारा ध्येय है—चित्त की निर्मलता। हमारा ध्येय आनन्द की प्राप्ति नहीं है। आनन्द प्राप्त होगा, किन्तु वह ध्येय नहीं है। आनन्द हमारा आलम्बन बनेगा। हमें आनन्द भी मिलेगा, शांति भी मिलेगी, किन्तु हमें इनको पार कर आगे जाना है। हमें पहुँचना है चित्त की निर्मलता तक। चित्त की निर्मलता हमारी ध्येय प्रतिमा है। यह हमारे सामने रहे।

प्रयोजन

सत्य की खोज—मन में यह प्रश्न सहज ही उभर सकता है कि ध्यान क्यों? प्रवृत्ति को छोड़कर निवृत्ति क्यों? स्वाभाविक है। हम यदि प्रवृत्ति और निवृत्ति को ठीक ढंग से समझ लें तो प्रश्न समाहित हो सकता है।

प्रवृत्ति जीवन की नैया को खेने के लिए है, जीवन की यात्रा को चलाने के लिए और निवृत्ति है जीवन की सच्चाई और परम सत्य को पाने के लिए। जो लोग केवल प्रवृत्ति करते हैं वे जीवन की यात्रा को चला सकते हैं किन्तु जीवन की सच्चाई को प्राप्त नहीं कर सकते।

चेतन्य की स्वतन्त्र सत्ता का अनुभव

विज्ञान का लक्ष्य भी सत्य को पाना है पर वैज्ञानिक खोजों के विषय केवल पदार्थ है, परमाणु है, चेतना की स्वतन्त्र सत्ता उसका विषय नहीं है। विज्ञान की खोज उपकरणों, यंत्रों और अन्य भौतिक साधनों के माध्यम से ही हो रही है। इसलिए वह पदार्थ तक ही पहुँच पायेगी। आत्मा तक उसकी पहुँच नहीं हो सकती। चेतन सत्ता भी उसका विषय नहीं बनता। इसलिए वैज्ञानिक जगत् ने चेतन की स्वतन्त्र सत्ता को अब तक स्वीकार नहीं किया है। उस अस्वीकार के कारण आज ध्यान की उपयोगिता इतनी ही लगती है कि उससे तनाव कम होता है, शारीरिक स्वास्थ्य बना रहता है आदि-आदि। वस ध्यान की उपयोगिता समाप्त। पर ध्यान का उद्देश्य केवल शरीर को

पुष्ट और स्वस्थ करने का नहीं है, यद्यपि ध्यान का एक उद्देश्य शारीरिक स्वास्थ्य भी है, पर सबसे मूल्यवान् उद्देश्य है—अपने अस्तित्व का बोध। चैतन्य की स्वतंत्र सत्ता का अनुभव।

ध्यान के साधक के लिए यह इष्ट है कि वह “स्वयं” आत्मा को खोजे। वह केवल शास्त्रों पर या मान्यताओं पर निर्भर न रहे, किन्तु स्वयं खोजे। ध्यान के द्वारा ही हम अनुभव की सच्चाई तक पहुँच सकते हैं। ध्यान के अतिरिक्त ऐसा कोई माध्यम नहीं है जो हमें शाब्दिक सच्चाई से हटाकर अनुभव की सच्चाई तक पहुँचा दे।

व्यवहार के घरातल पर प्रेक्षाध्यान का प्रयोजन है—व्यक्तित्व का समग्र विकास। विकास के कुछ पहलू यहाँ प्रस्तुत हैं—

- ० बौद्धिक और भावात्मक विकास का सतुलन।
- ० आध्यात्मिक और वैज्ञानिक व्यक्तित्व का निर्माण।
- ० भावात्मक परिवर्तन—अपने सवेगों पर नियन्त्रण करने की क्षमता का विकास।
- ० रासायनिक परिवर्तन—अन्तःस्रावी-ग्रन्थियों के स्रावों में परिवर्तन, पीड़ा के क्षणों में एडोर्फिन जैसे शामक रसायनों का उत्पादन।
- ० नाडी-संस्थान पर नियन्त्रण करने का क्षमता का विकास।
- ० नशों की आदत को बदलने का विकास।
- ० कार्य कौशल में वृद्धि।
- ० मन कायिक (Psychosomatic) रोगों से मुक्ति।
- ० मानसिक और भावात्मक तनाव का विसर्जन।
- ० आपराधी और आक्रामक मनोवृत्ति से मुक्ति।
- ० अनुशासन का विकास।
- ० सहिष्णुता का विकास।
- ० एकाग्रता में वृद्धि।
- ० सामंजस्य करने की क्षमता का विकास।
- ० मैत्री का विकास।
- ० सकल्प शक्ति का विकास।
- ० आत्म-विश्वास का जागरण।
- ० अन्तर्दृष्टि का विकास।
- ० मानवीय सम्बन्धों को उदार और उदात्त बनाने की क्षमता का विकास।

४.३.३ उपसम्पदा

लेनी पड़ती है यहाँ, उपसपदा उदार।

सहज समर्पित भाव से, बना हृदय निर्भर ॥

मार्ग और सम्यक्त्ववर, समयमय आचार ।
 यह उत्तम उपसपदा, शुभ भविष्य सस्कार ॥
 पदन्यास अध्यात्म मे, करता हूं अनिवार्य ।
 प्रथम मार्ग उपसपदा, देते गुरुवर आर्य ॥
 अन्तर जागरण-जगत, मे मेरा सचार ।
 यह द्वितीय उपसपदा, करू सहज स्वीकार ॥
 भीतर मे रमता रहू, जागरूकता साथ ।
 वह तृतीय उपसपदा, आगम मे आख्यात ॥

साधना प्रारम्भ करने से पूर्व सभी साधक सुखासन मे बैठकर बद्धा-
 जलि होकर प्रेक्षाध्यान की उपसम्पदा स्वीकार करते हैं । शरीर को शिथिल
 और मन को तनाव-मुक्त कर निम्न सूत्रों का उच्चारण करते हैं—

“अबुद्धिओमि आराहणाए ।”

मैं प्रेक्षाध्यान की आराधना मे उपस्थित होता हू ।

“मयां उवसंपज्जामि ।”

मैं अध्यात्म-साधना का मार्ग स्वीकार करता हू ।

“सम्मत्तं उवसंपज्जामि”

मैं अन्तर्दर्शन की उपसपदा स्वीकार करता हू ।

“संजमं उवसंपज्जामि”

मैं आध्यात्मिक अनुभव की उपसम्पदा स्वीकार करता हू ।

यह प्रेक्षाध्यान की उपसपदा है ।

४.३.४ उपसम्पदा की चर्या

इस चर्या के ५ सूत्र हैं :—१. भावक्रिया, २. प्रतिक्रिया-विरति,
 ३. मैत्री, ४ मितभाषण और ५ मिताहार ।

मितभोजन मितभाषिता, मैत्री का आधार ।

प्रतिक्रिया से शून्य हो, क्रिया स्वयं निर्भार ॥

सदा साधना मे रहे, भावक्रिया उदार ।

पाचो ही ये सूत्र है, सच्चे पहरेदार ॥

१. भावक्रिया (वर्तमान क्षण की प्रेक्षा)

भावक्रिया के तीन अर्थ हैं—

१. वर्तमान मे जीना ।

२. जानते हुए करना ।

३. सतत् अप्रमत्त रहना ।

जो वर्तमान क्षण का अनुभव करता है, वह सहज ही राग-द्वेष से वश

जाता है। राग-द्वेष-शून्य वर्तमान क्षण को देखने वाला नए कर्म-संस्कार के बन्ध का निरोध करता है।

वर्तमान को जानना और वर्तमान में जीना ही भावक्रिया है। यात्रिक जीवन जीना, काल्पनिक जीवन जीना और कल्पना-लोक में उड़ान भरना द्रव्यक्रिया है।^१

हमारा अधिकांश समय अतीत की उधेड़बुन में या भविष्य की कल्पना में बीतता है। अतीत भी वास्तविक नहीं है और भविष्य भी वास्तविक नहीं है। वास्तविक है वर्तमान। वर्तमान जिसके हाथ से छूट जाता है, वह उसे पकड़ ही नहीं पाता। वास्तविकता यह है कि जो कुछ घटित होता है, वह होता है वर्तमान में, किन्तु आदमी उसके प्रति जागरूक नहीं रहता। भाव-क्रिया का पहला अर्थ है—वर्तमान में रहना।

भावक्रिया का दूसरा अर्थ है—जानते हुए करना। हम जो भी करते हैं, वह पूरे मन से नहीं करते। मन के टुकड़े कर देते हैं। काम करते हैं, पर मन कहीं भटकता रहता है। वह काम के साथ जुड़ा नहीं रहता। काम होता है अमनस्कता (absent-mindedness) से। वह सफल नहीं होता।

कार्य के प्रति सर्वात्मना समर्पित हुए बिना उसका परिणाम अच्छा नहीं आता। इसमें शक्ति अधिक क्षीण होती है, अनावश्यक व्यय होना है और काम पूरा नहीं होता। अतः हम जिस समय जो काम करें, उस समय हमारा शरीर और मन—दोनों साथ-साथ चले।

भावक्रिया का तीसरा अर्थ है—सतत अप्रमत्त रहना। साधक को ध्येय के प्रति सतत अप्रमत्त और जागरूक रहना चाहिए। ध्यान का पहला ध्येय है—चित्त की निर्मलता। चित्त को हमें निर्मल बनाना है। ध्यान का दूसरा ध्येय है—सुप्त शक्तियों को जागृत करना। हमारी ध्यान-साधना के ये दो ध्येय हैं। इनके प्रति सतत जागरूक रहना भावक्रिया है।

द्रव्यक्रिया चित्त का विक्षेप है और साधना का विघ्न है। भावक्रिया स्वयं साधना और स्वयं ध्यान है। हम चलते हैं और चलते समय हमारी चेतना जागृत रहती है। “हम चल रहे हैं”—इसकी स्मृति रहती है—यह गति भावक्रिया है।

साधक का ध्यान चलने में ही केन्द्रित रहे, चेतना गति को पूरा साथ दे—यह गमनयोग है।

२ प्रतिक्रिया-निवृत्ति

उपसपदा का दूसरा अर्थ है—क्रिया करना, प्रतिक्रिया न करना।

१ जिसमें केवल शरीर की क्रिया हो, वह द्रव्यक्रिया है। जिसमें शरीर और चित्त दोनों की संयुक्त क्रिया हो, वह भावक्रिया है।

आदमी प्रतिक्रिया का जीवन जीता है। वह बाह्य वातावरण और परिस्थिति से प्रभावित होकर कार्य करता है। वह आवेग या उत्तेजना के वशीभूत होकर कार्य करता है। यह प्रतिक्रिया है, क्रिया नहीं। अध्यात्म-साधना का अर्थ है—प्रतिक्रिया से बचना। साधक क्रिया करे, प्रतिक्रिया नहीं। अन्यथा गाली के प्रति गाली, ईंट का जवाब पत्थर से, “शठे शाठ्यं समाचरेत्” “Tit for Tat”—ये सब बातें चलती हैं, इन्हें रोका नहीं जा सकता। इन्हें केवल वही व्यक्ति रोक सकता है, जिसने इस सचाई को समझ लिया है कि स्वतंत्र अस्तित्व का घनी आदमी प्रतिक्रिया का जीवन न जीए। वह क्रिया का जीवन जीए।

३. मैत्री

उपसपदा का तीसरा सूत्र है—मैत्री। साधक का पूरा व्यवहार मैत्री से ओतप्रोत हो। उसमें मैत्री की भावना का पूर्ण विकास हो। यह तभी संभव है जब व्यक्ति प्रतिक्रिया से सर्वथा मुक्त हो जाता है तब मैत्री स्वयं फलित होती है।

४. मिताहार

उपसपदा का चौथा सूत्र है—मिताहार। परिमित भोजन का साधना में महत्त्वपूर्ण स्थान है। भोजन का प्रभाव केवल स्वास्थ्य पर ही नहीं होता, ध्यान और चेतना पर भी उसका प्रभाव होता है। आदमी अनावश्यक बहुत खाता है। अनावश्यक भोजन, विकृति पैदा करता है। ख़ाया हुआ पच नहीं पाता, क्योंकि उसको पचाने वाला रस पूरी मात्रा में नहीं मिलता। भोजन उतना ही पचता है, जितना उसे पाचन-रस प्राप्त होता है। शेष व्यर्थ हो जाता है। उससे सड़ाघ पैदा होती है। मल आतों में जम जाता है, इससे सारा नाड़ी-मण्डल दूषित हो जाता है। इससे मन और विचार भी दूषित होते हैं। चेतना पर आवरण आता चला जाता है। साधक को भोजन का पूरा ज्ञान होना चाहिए और कौन-सा भोजन क्या परिणाम लाता है, उसका भी ज्ञान होना चाहिए।

५. मौन

उपसपदा का पाचवा सूत्र है—मितभाषण या मौन। बोलना इसलिए जरूरी होता है कि हम जन-संपर्क में हैं। बोले बिना रहा नहीं जाता, किन्तु कम बोलना साधना है। इसका अर्थ यह नहीं कि जीवनभर मौन रहे। अनावश्यक न बोलें। बोलना पड़े तो धीमे बोले। यह मध्यम मार्ग अच्छा है। इससे व्यवहार भी नहीं टूटता और शक्ति का अनावश्यक व्यय भी नहीं होता। कम बोलना साधना का महत्त्वपूर्ण अंग है। इससे शक्ति संचित होती है।

प्रेक्षा के प्रयोग

प्रेक्षाध्यान के चार सहायक अंग हैं—आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं ध्वनि ।

४.३.५ आसन

प्रेक्षाध्यान की साधना के लिए प्रतिदिन आसन करना आवश्यक है, क्योंकि जब तक शरीर को नहीं साधा जाता और आसन विशेष में कम से कम एक घण्टे तक स्थिर होकर बैठने का अभ्यास नहीं होता तब तक ध्यान की गहराई में नहीं उतरा जा सकता । जैसे ही ध्यान की गहराई में जाने की कोशिश की जाएगी शरीर साथ छोड़ देगा, आसन बदलना अनिवार्य हो जाएगा । आसन सिद्ध करना ध्यान की गहराई में जाने से पहले अनिवार्य है, इसीलिए प्रेक्षाध्यान पद्धति में आसन को महत्त्वपूर्ण स्थान दिया गया है । आसनो का लगातार अभ्यास शरीर को जरा, व्याधि और इन्द्रिय-क्षीणता से बचाए रखता है । शरीर स्वस्थ रहने पर साधना सुगम हो जाती है ।

४.३.६ प्राणायाम

प्राणायाम का प्रेक्षाध्यान में बहुत महत्त्व है, क्योंकि श्वास पर नियन्त्रण किए बिना वृत्तियों का और भावों का परिष्कार नहीं हो सकता । हमारी जितनी वृत्तियाँ हैं, चाहे वे निषेधात्मक हो या विधेयात्मक, सबके साथ श्वास का संबंध है । पूरा और लम्बा श्वास विधेयात्मक भावों के लिए उपयुक्त है । नाड़ी-तन्त्र का परिष्कार भी श्वास पर ही निर्भर है । हीन भावना (Inferiority Complex) और उच्च भावना (Superiority Complex) से ग्रसित होना निषेधात्मक भाव है । वैज्ञानिक दृष्टि से सिम्पैथेटिक और पैरा-सिम्पैथेटिक तथा योग की दृष्टि से इडा और पिंगला का सन्तुलन ही प्राणायाम के माध्यम से किया जाता है ।

४.३.७ मुद्रा

प्रेक्षाध्यान भाव-परिवर्तन की एक प्रक्रिया है । जैसे हमारे भाव होते हैं वैसे हमारे शरीर की मुद्राएँ बनती हैं । अगर हम आलस्य में हैं तो शरीर की वैसे ही मुद्रा बनेगी । अगर शोक में है तो वैसे मुद्रा बनेगी । इस तरह प्रसन्नता, जल्दबाजी, धैर्य, जिज्ञासा, अहंकार, क्रोध, लोभ, आसक्ति, घृणा आदि जितने भी भाव हैं, उतनी ही उनकी मुद्राएँ स्पष्टतया शरीर पर दृष्टिगोचर होने लगती हैं । प्रेक्षाध्यान का एक उद्देश्य है—निषेधात्मक भावों का निरसन और विधेयात्मक भावों का विकास । अगर हम विधेयात्मक भावों की मुद्राएँ ध्यान-काल में अथवा जीवन में निरन्तर काम में ले तो भीतर में हमारे भाव भी वही अनुपात में बदलते नजर आएंगे, इसलिए प्रेक्षाध्यान

साधना में जिस प्रकार आसनो का महत्त्व है उसी प्रकार मुद्राओं का भी है।

४.३.८ अर्हम् और महाप्राण-ध्वनि

‘अर्हम्’ जैन जगत् का एक चर्चित एवं शक्तिशाली मन्त्र है। शरीर में मूल शक्ति का स्रोत है—प्राणशक्ति, ऊर्जा। अर्हम् की ध्वनि से प्राणशक्ति सक्रिय होती है, हमारे भीतर विद्यमान किन्तु सुषुप्त शक्तियाँ जागृत होती हैं, शक्ति-सम्पन्नता एवं अर्हता का बोध होता है।

ध्वनिशास्त्र के अनुसार हमारे शरीर में उच्चारण के ८ स्थान हैं—उर, कण्ठ, सिर, जिह्वामूल, दात, नासिका, ओष्ठ और तालु। ‘अर्हम्’ के ही उच्चारण से निर्मित बाह्य ध्वनि तरंगों से व्यक्ति प्रभावित होता है। उससे निश्चय पर पहुँचने में सहयोग मिलता है।

‘अर्हम्’ के उच्चारण स्थान—‘अ’ का उच्चारण कण्ठ से होगा। ‘र्’ का मूर्धा से होगा, ‘ह’ का उच्चारण कण्ठ से होगा, ‘म्’ का होठ से होगा। ‘र्’ के उच्चारण के समय होठ खुले रहेंगे या इसके बाद जैसे ही ‘म्’ का उच्चारण करेंगे, होठ बन्द हो जायेंगे।

शरीर-शास्त्रीय दृष्टिकोण—प्रेक्षाध्यान के सन्दर्भ में—‘अ’ का उच्चारण स्थान कण्ठ है। यह “थाइरॉइड ग्रंथि” का स्थान है। यह चयापचय का उत्तरदायी है। यहाँ के ज़ाव मन व शरीर को प्रभावित करते हैं।

‘हूँ’ का प्रभाव होगा मस्तिष्क के अगले हिस्से यानी शांति-केन्द्र पर जो “हाइपोथैलेम” का स्थान है। यह भावना का स्थान, सूदन व स्थूल शरीर का केन्द्र-बिन्दु, मध्यवर्ती स्थान है। ये सभी इससे प्रभावित होते हैं।

होठ से उच्चारित होने वाला ‘म’ उदान नामक प्राण का केन्द्र है। उदान सिद्धियाँ देने वाली प्राणशक्ति है।

‘अर्हम्’ साधको का दृष्ट है। यह ‘अर्हत्’ का बीजमन्त्र है। अपनी क्षमताओं को प्रकट करने की अर्हता जाग जाए—वह अर्हत् होता है।

आनन्दकेन्द्र “थायमस” ग्रंथि का प्रभाव क्षेत्र है। यह सूचक है कि हमारे अन्तर में पदार्थातीत आनन्द का स्रोत वह रहा है, हम आनन्द केन्द्र पर ‘अर्हम्’ का ध्यान कर स्थायी आनन्द का अनुभव कर सकते हैं।

‘अर्हम्’—१ हमारे अस्तित्व की स्मृति है। २ हमारे दृष्ट की स्मृति है। ३ सहज आनन्द को जागृत करने वाला है। ४ मानसिक तनाव को दूर करने वाला है। ५ मन कायिक रोगों से बचाता है। ६ विकल्पो को शान्त करने वाला है। ७ दाएँ-बाएँ पार्श्व में विद्यमान चैतन्य-केन्द्र जागृत हो जाते हैं।

‘अ’ कूडलिनी (तैजस शक्ति) का स्वरूप है।

‘र’ अग्निबीज है, इससे बुद्धि सस्कार नष्ट होते हैं।

‘ह’ आकाशबीज है, चिदाकाश का अनुभव बढ़ता है।

‘म्’ एक ऋकार है, इससे ज्ञान-तन्तु सक्रिय बनते हैं।

‘अर्ह’ के सभी वर्ण बहुत शक्तिशाली हैं। आनन्दकेन्द्र में सूर्य जैसे तेजस्वी ‘अर्ह’ के निरन्तर ध्यानाभ्यास से अर्ह की अनुभूति विकसित होगी। पूरा व्यक्तित्व चैतन्यमय, आनन्दमय और शक्तिमय बन जाएगा। तैजस्-केन्द्र में सुनहरे रंग के कमल के मध्य अर्ह की कल्पना करे। फिर ९ बार शरीर के चारों ओर इसके कवच-निर्माण का अनुभव करे। यह कवच बाहरी दुष्प्रभावों से बचाने में बहुत सक्षम है।

‘अर्ह’ की खोज हजारों-हजारों प्रयोक्ताओं के द्वारा ध्यान में अनुभूत की गई स्थिति है। ‘ओम्’ की तरह ‘अर्ह’ भी परम सत्ता का प्रतीक है। जैन योगियों ने अर्ह को परमेष्ठी की पांच स्थितियों का प्रतीक माना है। ‘अर्ह’ में पूरे नवकार मन्त्र के विशाल व्यक्तित्व को स्थापित किया गया है, इसलिए ‘अर्ह’ बीज-मन्त्र कहलाता है।

‘अर्ह’ की संरचना में जिन पांच बिन्दुओं के संकेत छिपे हुए हैं, उसमें एक दूसरी दृष्टि भी है। मन्त्रों की रचना वर्णों से होती है। वर्णमाला का आदि अक्षर ‘अ’ है और अन्तिम अक्षर ‘ह’ है। ‘अर्ह’ में ‘अ’ और ‘ह’ को संयुक्त कर वर्णमाला को संक्षिप्त किया गया है। ‘ह’ पर स्थित रेफ, अग्नि और शक्ति का संकेत है। ‘अर्ह’ में ‘म्’ (बिन्दु) अन्तर ध्वनि को अभिव्यक्त करने का प्रतीक है। बिन्दु और नाद से सूक्ष्म और सूक्ष्मतरंगों तरंगित होती हैं। ‘अर्ह’ के महत्त्व को योगशास्त्र में रहस्यमय निरूपित किया है। ‘अर्ह’ में ‘अकार’ अमृतमय और सुखमय है। स्फुटायमान ‘हकार’ रत्नत्रय सकलित करने वाला है। ‘मकार’ मोह-सहित कर्म-समूह को नाश करने वाला है।

‘अर्ह’ के उच्चारण से चक्रों पर विशिष्ट क्रियाएँ होती हैं। प्लुत-ध्वनि विशेष प्रकार का वातावरण निर्मित करती है, जिसमें व्यक्ति विचार-शून्य, शरीर-शून्य एवं मन-शून्य स्थिति को प्राप्त कर चेतना में उपस्थित हो जाता है।

‘अर्ह’ की ध्वनि में ‘अ’ की ध्वनि में विशुद्धिकेन्द्र प्रकटित होता है। क्योंकि ‘अ’ का उच्चारण-स्थल कंठ है। ‘र’ का उच्चारण-स्थल मूर्धा है। जिससे दर्शन, ज्योति एव ज्ञानकेन्द्र प्रभावित होते हैं। उन पर विशिष्ट क्रियाएँ होती हैं। ‘ह’ का उच्चारण-स्थल पुनः कंठ है। यह विशुद्धि-केन्द्र को शक्ति-संपन्न करता है। ‘म्’ (बिन्दु) की ध्वनि से ओष्ठ स्थान एवं मस्तिष्क प्रकटित होते हैं। नाद से ज्ञानकेन्द्र सक्रिय होता है जिससे शक्ति के अभिव्यक्त होने की क्षमता उत्पन्न होती है।

महाप्राण ध्वनि

महाप्राण ध्वनि साधना-मार्ग में खोजी गई एक विलक्षण ध्वनि है, जिसके बार-बार गुजार से शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तर पर लाभदायक परिणाम अनुभव किए जा सकते हैं।

महाप्राण ध्वनि की ध्वनि-तरंगें पूरे मस्तिष्क में फैल जाती हैं और मस्तिष्क को सक्रिय बनाती हैं। विचारों की चंचलता शांत होती है। ध्यान का वातावरण निर्मित होता है। मन की एकाग्रता बढ़ती है। दीर्घकाल तक अभ्यास करने से प्राण-शक्ति और स्मरण-शक्ति का विकास होता है।

ध्वनि-तरंगों के शरीर-शास्त्रीय प्रभाव

जब इनका उच्चारण किया जाता है तब ध्वनि-तरंगें समूचे पसली-पंजरे में गुजती हुई फुफ्फुस के वायु-प्रकोष्ठ पर पहुंचती हैं। इन प्रकंपनों से फुफ्फुसीय कोशिकाएँ सक्रिय एवं संप्राण होकर ऑक्सीजन-कार्बन-डाइ-आक्साइड के विनियम को पूरी क्षमता के साथ सम्पादित करती हैं। इस ध्वनि का अन्तिम गुंजन मस्तिष्क में होता हुआ कपालीय तन्त्रिकाओं को झकृत करता है तथा उनका कायाकल्प करता है।

एक इटालियन वैज्ञानिक डॉ० लेसर लसारियो ने “ध्वनि-जनित तरंगों के मानव शरीर पर होने वाले प्रभावों” का २५ वर्ष तक वैज्ञानिक अध्ययन करने के बाद यह प्रमाणित किया है कि—

१ उच्छ्वसन के साथ शब्द-स्वरों के उच्चारण द्वारा उत्पन्न प्रकंपनों से भीतरी अवयवों की मालिश (massage) हो जाती है।

२ भीतर के ऊतकों और तन्त्रिका-कोशिकाओं की गहराई तक प्रकंपन पहुंचते हैं।

३. अवयवों और ऊतकों में रक्त-संचार निर्बाध बनता है और उन्हें प्रचुर मात्रा में रक्त की आपूर्ति होने से प्राण-शक्ति दीप्त होती है।

ध्वनि-प्रकंपनों के मानसिक प्रभाव

ध्वनि-तरंगों से भावात्मक प्रभाव शारीरिक प्रभावों की तुलना में और अधिक महत्त्व रखते हैं। यह तो एक सर्वविदित तथ्य है कि संगीत-जहरियों का मनुष्य एवं अन्य प्राणियों के भावों पर अत्यन्त गहरा प्रभाव पड़ता है। उपयुक्त संगीत के माध्यम से इच्छित परिवर्तन भावधाराओं में लाया जा सकता है। अब प्रयोगों के द्वारा यह सिद्ध कर लिया गया है कि ध्वनि द्वारा किए जाने वाले आंतरिक प्रकंपन-मर्दन के प्रभाव से न केवल मासपेशियों का शिथिलीकरण किया जा सकता है, अपितु ग्लानि, विषाद और हीन-भावना

जैसी मनोदशाओ को भी दूर किया जा सकता है ।

जब हम मौन होते हैं तब भी बहुत बार हम मानसिक वाक्य रचना द्वारा अपने स्वर-यंत्र को बहुत व्यस्त रखते हैं तथा इस प्रकार अपनी स्नायविक ऊर्जा का अधिक मात्रा में अपव्यय करते रहते हैं । अर्ह-ध्वनि के उच्चारण के समय हमारी मानसिक वाक्य-रचना की क्रिया समाप्त हो जाती है और इस प्रकार उस अपेक्षा से व्यर्थ ऊर्जा-व्यय से हम अपने आपको बचा लेते हैं ।

अर्ह-ध्वनि की तरंगों के द्वारा हम शामक विद्युत्-चुम्बकीय तरंगों को उत्पन्न करते हैं, जो लगातार उसी आवृत्ति वाले अनुवादी स्पन्दनों को शरीर में उत्पन्न करती रहती है । नवीनतम शरीर-शास्त्रीय अनुसंधानों से ज्ञात हुआ है कि इन स्पन्दनों का हमारी अन्तर्जावी ग्रन्थियों पर गहरा प्रभाव पड़ता है, जिनके द्वारा हमारी भावधारा, चिंतन एवं आचरण को प्रभावित किया जा सकता है ।

ध्वनि-प्रकपनों के प्रभाव से हमारी अनैच्छिक तंत्रिका-संस्थान की दो धाराओं अनुकम्पी एवं परानुकम्पी तंत्रिकाओं—के बीच अधिक अच्छा सतुलन स्थापित होता है ।

एकाग्रता और अप्रमाद

प्रेक्षा से अप्रमाद (जागरूक भाव) आता है । जैसे-जैसे अप्रमाद बढ़ता है, वैसे-वैसे प्रेक्षा की सघनता बढ़ती है । हमारी सफलता एकाग्रता पर निर्भर है । अप्रमाद या जागरूक भाव बहुत महत्त्वपूर्ण है । शुद्ध उपयोग—केवल जानना और देखना बहुत ही महत्त्वपूर्ण है, किन्तु इनका महत्त्व तभी सिद्ध हो सकता है, जब ये लम्बे समय तक निरन्तर चलें । पचास मिनट तक एक आलम्बन पर चित्त की प्रगाढ़ स्थिरता का अभ्यास होना चाहिए । यह सफलता का बहुत बड़ा रहस्य है ।

ध्यान का स्वरूप है—अप्रमाद, चैतन्य का जागरण या सतत् जागरूकता । जो जागृत होता है वही अप्रमत्त होता है । जो अप्रमत्त होता है वही एकाग्र होता है । एकाग्रचित्त वाला व्यक्ति ही ध्यान कर सकता है । जो अपने अस्तित्व के प्रति प्रमत्त होता है—अपने चैतन्य के प्रति जागृत नहीं होता वह सब ओर से भय का अनुभव करता है । जो अपने अस्तित्व के प्रति अप्रमत्त होता है—अपने चैतन्य के प्रति जागृत होता है वह कहीं भी भय का अनुभव नहीं करता, सर्वथा अभय होता है ।

अप्रमत्त व्यक्ति को कार्य के बाद उसकी स्मृति नहीं सताती । बातचीत के काल में बातचीत करता है । उसके बाद बातचीत का एक शब्द भी याद

नहीं आता। यह सबसे बड़ी साधना है। आदमी जितना काम करना है उससे अधिक वह स्मृति में उलझा रहता है। भोजन करते समय भी अनेक बातें याद आती हैं। जिस समय जो काम किया जाता है, उस समय उसी में रहने वाला साधक होता है। शरीर, मन और वाणी का योग या नामजस्त्य विरल व्यक्तियों में ही मिलता है। जहाँ शरीर और मन का सम्बन्ध स्थापित नहीं हो पाता वहाँ विक्षेप, चंचलता और तनाव होते हैं।

साधना का अर्थ है—कर्म, मन और शरीर की एक दिशा। इसे एकाग्रता या ध्यान कुछ भी कह दीजिए। एकाग्रता में विचारों को रोकना नहीं होता, अपितु अप्रयत्न का प्रयत्न होता है। प्रयत्न से मन और अस्मिन् चंचल होता है। एकाग्रता तब होती है जब मन निर्मल होता है। बिना एकाग्रता के निर्मलता नहीं होती और बिना निर्मलता के एकाग्रता नहीं होती। तब प्रश्न आता है, क्या करना चाहिए? अपने आपको देखना चाहिए। अपना दर्शन करो और अपने आपको समझो। अस्मिन् लोग अपने आपको नहीं पहचानते।

धनवान और गरीब, बुद्ध और युवक, पुरुष और स्त्री—सबका एक ही प्रश्न आता है कि मन की अग्रान्ति कैसे मिले? मन अग्रान्त नहीं है, वह ज्ञान का माध्यम है। अज्ञानवश हम अग्रान्ति का उनमें आरोप कर देते हैं। फूल में गंध है। हवा से वह बहुत दूर तक फैल जाती है। क्या गंध चंचल है? नहीं, हवा के संयोग ने गंध का फैलाव हो जाता है। वैसे ही मन राग के रथ पर चढ़कर फैलता है। यदि मन में राग या आसक्ति नहीं है, तो मन चंचल नहीं होता।

‘क्षण भर भी प्रमाद मत करो।’ यह उपदेश-वाक्य है। पर अभ्यास की कुशलता के बिना कैसे संभव है कि व्यक्ति क्षण भर भी अप्रमत्त रह पाता। वह अप्रमाद की सम्पना क्या है? अप्रमाद के आलंबन क्या हैं, जिनके सहारे कोई भी व्यक्ति अप्रमत्त रह सकता है?

प्रेक्षाध्यान के मुख्य अंग

प्रेक्षाध्यान अप्रमाद की साधना है, जिसके मुख्य अंग आठ हैं—

- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| १. कायेन्द्रिय | ५. चैतन्य-केन्द्र प्रेक्षा |
| २. अन्तर्यामि | ६. लेश्या-ध्यान (रंग-ध्यान) |
| ३. श्वास-प्रेक्षा | ७. भावना |
| ४. शरीर-प्रेक्षा | ८. अनुप्रेक्षा |

प्रेक्षाध्यान के द्विजिह्वित अंग—वर्तमान क्षण की प्रेक्षा, विचार-प्रेक्षा एवं अनिमेष-प्रेक्षा।

४.३.६ कायोत्सर्ग

शरीर की चंचलता, वाणी का प्रयोग और मन की क्रिया—इन सब को एक शब्द में योग कहा जाता है। ध्यान का अर्थ है—योग का निरोध। प्रवृत्तियाँ तीन हैं और तीनों का निरोध करना है। फलतः ध्यान के भी तीन प्रकार हो जाते हैं—कायिक ध्यान, वाचिक ध्यान और मानसिक ध्यान। यह कायिक ध्यान ही कायोत्सर्ग है। इसे काय-गुप्ति, काय-सवर, काय-विवेक, काय-व्युत्सर्ग और काय-प्रतिसलीनता भी कहा जाता है।

कायोत्सर्ग का अर्थ है—शरीर का व्युत्सर्ग और चैतन्य की जागृति। प्रयोग में इसका अर्थ है—शरीर की बाह्य स्थूल प्रवृत्तियों का निरोध, सभी ऐच्छिक (कालीय) मासपेशियों की शिथिलता एवं चयापचय जैसी सूक्ष्म आंतरिक क्रियाओं का मंदीकरण। इस शारीरिक स्थिति में मानसिक तनाव का विसर्जन होता है।

कायोत्सर्ग—शरीर की स्थिरता और शिथिलता मानसिक एकाग्रता की पहली शर्त है। चित्त की स्थिरता के लिए शरीर की स्थिरता अनिवार्य है, इसलिए प्रेक्षाध्यान का पहला चरण कायोत्सर्ग है, जो सभी प्रकार से किए जाने वाले प्रेक्षाध्यानों के प्रारम्भ में ही किया जाता है।

पूरे शरीर का कायोत्सर्ग करने के बाद स्वरयन्त्र का कायोत्सर्ग करना आवश्यक है। हमारी विचारधारा का उद्गम स्वरयन्त्र की चंचलता से होता है। जितनी स्वरयन्त्र की चंचलता, उतनी ही चित्त की चंचलता। स्वरयन्त्र का संपूर्ण शिथिलीकरण करने से अन्तर्मान की साधना होती है। मन की चंचलता भी अपने आप समाप्त हो जाती है।

ध्यान के पहले चरण के अतिरिक्त कायोत्सर्ग का अभ्यास स्वतंत्र रूप से भी दीर्घकाल तक किया जा सकता है। यदि कोई कायोत्सर्ग के प्रयोग की विधि को सीख कर प्रतिदिन इसका नियमित अभ्यास करता रहे तो वह किसी भी स्थिति में तनाव-मुक्त, शांत और अविचलित रह सकता है।

पूरा शिथिलीकरण सघ्न जाने पर चेतना और शरीर की पृथक्-पृथक् अनुभूति की जाती है, जिससे अनुभूति के स्तर पर “भेद-विज्ञान” का अभ्यास होता है। शारीरिक और मानसिक तनाव से मुक्ति पाने के लिए कायोत्सर्ग का अभ्यास बहुत उपयोगी है। दो घण्टे तक सोने से शरीर एवं मासपेशियों को जो विश्राम नहीं मिलता, उतना विश्राम आधे घंटे तक विधिवत् कायोत्सर्ग करने से मिल जाता है, बल्कि उससे अधिक विश्राम मिल जाता है। यह तनाव-जनित अनेक प्रकार की मन कायिक बीमारियों का निर्दोष एवं सक्षम उपाय है।

४.३.१० अन्तर्यात्रा

अन्तर्यात्रा हो यदा, चचल चित्त प्रशात ।
 अन्तर्मुखता से सदा, बनता नर निर्भ्रान्त ॥
 भीतर हो जब चेतना, भासित सहज स्वभाव ।
 रहे निरन्तरता अगर, हट जाता परभाव ॥

प्रेक्षाध्यान का दूसरा चरण है—अन्तर्यात्रा । ध्यान की साधना में नाडी-तन्त्र की प्राण-शक्ति (nervous energy) को विकसित करना आवश्यक है । हमारे केन्द्रीय नाडी-तन्त्र का मुख्य स्थान है—सुषुम्ना (spinal cord) । सुषुम्ना के नीचे का छोर—शक्ति-केन्द्र ऊर्जा या प्राणशक्ति का मुख्य केन्द्र है । अन्तर्यात्रा में चित्त को शक्ति-केन्द्र से सुषुम्ना के मार्ग से ज्ञान-केन्द्र तक ले जाना होता है । चेतना की इस अन्तर्यात्रा से ऊर्जा का प्रवाह या प्राण की गति ऊर्ध्वगामी होती है । इस यात्रा की अनेक आवृत्तियों से नाडी-तन्त्र की प्राण-शक्ति विकसित होती है जो ध्यानाभ्यास के लिये आवश्यक है ।

हमारे चैतन्य का, ज्ञान का केन्द्र है—नाडी-संस्थान । यह समूचे शरीर में व्याप्त है, किन्तु पृष्ठरज्जु के निचले सिरे से मस्तिष्क तक का स्थान चैतन्य का मूल केन्द्र है । आत्मा की अभिव्यक्ति का यही स्थान है । यही चित्त का स्थान है । यही मन का और इन्द्रियों का स्थान है । सवेदन, प्रतिसवेदन और ज्ञान—सारे यही से प्रसारित होते हैं । शक्ति का भी यही स्थान है । ज्ञानवाही और क्रियावाही तत्वों का यही केन्द्र स्थान है । केवल मनुष्य ही ऊर्जा को ऊर्ध्वगामी कर सकता है । केवल दिशा का ही परिवर्तन हुआ कि जो शक्ति नीचे की ओर जाती थी वह ऊपर की ओर जाने लगती है । इतना-सा ही अन्तर पड़ता है । मस्तिष्क की ऊर्जा का नीचे जाना भौतिक जगत् में प्रवेश करना है । कामकेन्द्र की ऊर्जा का ऊपर जाना अध्यात्म जगत् में प्रवेश करना है । ऊर्जा के नीचे जाने से भौतिक सुख की अनुभूति होती है । ऊर्जा के ऊपर जाने से अध्यात्म-सुख की अनुभूति होती है । यह केवल दिशा-परिवर्तन का परिणाम है ।

पृष्ठरज्जु में बह रही, सदा सुषुम्ना शान्त ।
 ज्ञानकेन्द्र ऊपर सुखद, नीचे शक्ति नितान्त ॥
 शक्तिकेन्द्र के पास है, कुंडलिनी का स्थान ।
 तेजोलेश्या लब्धि या, तैजस-तन अभिधान ॥
 सुप्त और जागृत उभय, कुंडलिनी के रूप ।
 योगरसिक नर समझते, इसका सही स्वरूप ।

कूडलिनी की साधना, बन जाती अभिशाप ।
उचित मार्ग-दर्शन बिना, मिलता है सन्ताप ॥
इसको जो नर साधता, लगती दीर्घ समाधि ।
वृद्धि रुके नख केश की, विगलित आधि-व्याधि ॥
द्विविध लब्धि तेजोमयी, विपुल और संक्षिप्त ।
सुप्त शक्ति संक्षिप्त है, विपुल तेज से दीप्त ॥

४.३.११ श्वास-प्रेक्षा

श्वास शरीर में चलने वाली चयापचय की क्रियाओं का अभिन्न अंग है ।

श्वास और प्राण, श्वास और मन—अटूट कड़ी के रूप में काम करते हैं । मन को हम सीधा नहीं पकड़ सकते । प्राण की धारा को भी सीधा नहीं पकड़ा जा सकता, किन्तु मन को पकड़ने के लिए प्राण को पकड़े और प्राण को पकड़ने के लिए श्वास को पकड़े । श्वास-परिवर्तन के द्वारा हम मानसिक विकास कर सकते हैं । चित्त को एकाग्र करने का एक सरल और सूक्ष्म उपाय है - श्वास प्रेक्षा ।

मन की शांति-स्थिति या एकाग्रता के लिए श्वास का शांत होना बहुत जरूरी है । शांत श्वास के दो रूप मिलते हैं—१. सूक्ष्म श्वास-प्रश्वास, २ मन्द या दीर्घ श्वास-प्रश्वास

कायोत्सर्ग में श्वास-प्रश्वास का निरोध नहीं किया जाता, किन्तु उसे सूक्ष्म कर दिया जाता है । प्राणवायु को मद-मद लेना चाहिए और मद-मद छोड़ना चाहिए । इसे ही दीर्घ-श्वास या मद श्वास-प्रश्वास कहा जाता है ।

श्वास-विजय या श्वास-नियंत्रण के बिना ध्यान नहीं हो सकता—यह एक सच्चाई है ।

हम श्वास लेते समय 'श्वास ले रहे हैं'—इसी का अनुभव करें, यही स्मृति रहे, मन किसी अन्य प्रवृत्ति में न जाए, वह श्वासमय हो जाए, उसके लिए समर्पित हो जाए । श्वास की भाव-क्रिया ही श्वास प्रेक्षा है । यह नथुनों के भीतर की जा सकती है, श्वास के पूरे गमनागमन पर भी की जा सकती है । श्वास के विभिन्न आयामों और विभिन्न रूपों को देखा जा सकता है ।

श्वास प्रेक्षा के अनेक प्रयोग हैं—दीर्घश्वास प्रेक्षा, समवृत्तिश्वास प्रेक्षा आदि ।

दीर्घश्वास प्रेक्षा—प्रेक्षाध्यान का अभ्यास करने वाला सबसे पहले

श्वास की गति को नियंत्रित करता है। वह श्वास को लम्बा और लयबद्ध बना देता है। सामान्यतः आदमी एक मिनट में १५-१७ श्वास लेता है, दीर्घश्वास प्रेक्षा के अभ्यास से यह नब्ब्या घटाई जाती है। साधारण अभ्यास के बाद यह नब्ब्या एक मिनट में २० से कम तक की जा सकती है और विशेष अभ्यास के बाद उसे और अधिक कम किया जा सकता है। श्वसन को मन्द या दीर्घ करने के लिए तनुपट (diaphragm) की मांसपेशियों का समुचित उपयोग किया जाता है। श्वास छोड़ते समय पेट की मांसपेशियाँ सिकुड़ती हैं और लेते समय वे फूलती हैं।

श्वास को मंद, दीर्घ या सूक्ष्म करने से मन शांत होता है। इसके साथ-साथ आवेश शांत होते हैं, कषाय शांत होते हैं, उत्तेजनाएं बरबाद होती हैं। श्वास जब छोटा होता है तब वासनाएं उभरती हैं, उत्तेजनाएं आती हैं, कषाय जागृत होते हैं। इन सबसे श्वास प्रभावित होता है। इन सब दोषों का वाहन है—श्वास। जब कभी मालूम पड़े कि उत्तेजना आने वाली है तब तत्काल श्वास को लम्बा कर दें, दीर्घश्वास लेने लग जाएं, आने वाली उत्तेजना लौट जाएगी। इसका कारण है कि श्वास का वाहन उसे उपलब्ध नहीं हो पाता है। बिना आलम्बन के कोई उत्तेजना या वासना प्रकट हो नहीं सकती। ध्यान की प्राप्ति करने वाला साधक मन की सूक्ष्मता को पकड़ने में अभ्यस्त हो जाता है। वह जान लेता है कि मस्तिष्क के अमुक केन्द्र में कोई वृत्ति उभर रही है। वह तत्काल दीर्घश्वास का प्रयोग प्रारम्भ कर देता है। उभरने वाली वृत्ति तत्काल शांत हो जाती है। साधक उन वृत्तियों की उत्तेजनाओं का शिकार नहीं होता।

श्वास वर्तमान की वास्तविकता है। उसे देखने का अर्थ है—समभाव में जीना, वीतरागता के क्षण में जीना, राग-द्वेष-मुक्त क्षण में जीना। जो व्यक्ति श्वास को देखता है, उसका तनाव अपने आप विसर्जित हो जाता है। दीर्घश्वास प्रेक्षा का प्रयोग चित्त को वर्तमान में चल रही क्रिया पर ही एकाग्र (concentrate) होने के लिए प्रशिक्षित करने की सरल विधि है। इससे व्यक्ति की कार्य-क्षमता बढ़ती है।

समवृत्ति श्वास प्रेक्षा

जैसे दीर्घ श्वास प्रेक्षा प्रेक्षाध्यान का महत्त्वपूर्ण तत्त्व है, वैसे ही सम-वृत्ति श्वास प्रेक्षा भी उसका महत्त्वपूर्ण सूत्र है। बाएं नथुने से श्वास लेकर दाएं से निकालना और दाएं से लेकर बाएं से निकालना—यह है समवृत्ति-श्वास। इसे देखना, इसकी प्रेक्षा करना, इसके साथ चित्त का योग करना महत्त्वपूर्ण बात है। प्रारम्भ में अंगुली द्वारा और बाद में संकल्प-शक्ति द्वारा श्वास की दिशा में परिवर्तन किया जाता है। समवृत्ति-श्वास-प्रेक्षा के माध्यम

से चेतना के विशिष्ट केन्द्रों को जागृत किया जा सकता है। इसका सतत् अभ्यास अनेक उपलब्धियों में सहायक हो सकता है।

दीर्घश्वास की साधना, चिरकालिक अभ्यास।
 साधक को पल-पल रहे, अपना ही आभास॥
 जागृत साक्षीभाव में, श्वास स्वयं है मद।
 गति-आगति को देखना, प्रेक्षा का नित्यन्द॥
 चलते, सोते, बैठते, करते काम प्रकाम।
 प्रेक्षा केवल श्वास की, याद रहे हर याम॥
 मानस की एकाग्रता, तन विकार से दूर।
 क्षीण अहं की चेतना, क्रोध लोभ भी चूर॥
 एक मिनट में सहज है, सोलह-सतरह श्वास।
 प्रेक्षा से गति-मन्दता, बिना किए अभ्यास॥
 प्रारम्भिक अभ्यास में, पाच-सात उच्छ्वास।
 दीर्घ-साधना से स्वयं, सभव सतत् विकास॥
 एक मिनट में एक ही, जिस क्षण आए श्वास।
 मनस्तोप मिलता प्रचुर, जग जाता विश्वास॥
 पूरक-रेचक-प्रक्रिया, कुम्भक प्राणायाम।
 श्वास-सयमन का नियम, निर्विवाद अभिराम॥
 कैसे कर सकते कहो, वे नर प्रेक्षा-ध्यान ?
 श्वास-क्रिया-अनभिज्ञ जो, होकर भी मतिमान्॥
 संगीतात्मक श्वास हो, जब गहरा लयबद्ध।
 विकसित अन्तश्चेतना, स्वयं-स्वयं से बद्ध॥
 स्थूल साधना योग से, होता सूक्ष्म-प्रवेश।
 प्रेक्षा सतत् शरीर की, मिटे सभी सक्लेश॥
 बाहर भीतर एकरस, रहता है जो धीर।
 उसे नहीं लगता कभी, ठंडा गरम समीर॥
 बाह्यारमण से ही मनुज, बनता जो निष्णात।
 तो आलोडन के बिना, मिल जाता दधिजात॥

४.३.१२. शरीर-प्रेक्षा

साधना की दृष्टि से शरीर का बद्धत महत्त्व है। यह आत्मा का केन्द्र है। इसी के माध्यम से चैतन्य अभिव्यक्त होता है। चैतन्य पर आए हुए

आवरण को दूर करने के लिए इसे सशक्त माध्यम बनाया जा सकता है। शरीर को समग्र दृष्टि से देखने की यह साधना-पद्धति बहुत महत्त्वपूर्ण है—

“साधक चक्षु को सयत्न कर शरीर की प्रेक्षा करे। उसकी प्रेक्षा करने वाला उसके तीन भागों—ऊर्ध्व, मध्य और अधः को जान लेता है।”

“जो साधक वर्तमान क्षण में शरीर में घटित होने वाली सुख-दुःख की वेदना को (द्रष्टा भाव से) देखता है, वर्तमान क्षण का अन्वेषण करता है, वह प्रमत्त हो जाता है।”

शरीर के प्रत्येक अवयव पर क्रमशः चित्त को एकाग्र कर वहा होने वाले प्राणधारों के प्रकम्पनों को तटस्थ भाव से देखने का अभ्यास शरीर-प्रेक्षा है।

शरीर-प्रेक्षा की यह प्रक्रिया अन्तर्मुख होने की प्रक्रिया है। सामान्यतः बाह्य की ओर प्रवाहित होने वाली चैतन्य की धारा को अन्तर् की ओर प्रवाहित करने का प्रथम साधन स्थूल शरीर है। शरीर-प्रेक्षा में पहले शरीर के बाह्य भाग को देखते हैं। शरीर के भीतर मन को ले जाकर भीतरी भाग को देखते हैं। शरीर के स्थूल और सूक्ष्म स्पन्दनों को देखते हैं। शरीर के भीतर जो कुछ है, उसे देखने का प्रयत्न करते हैं। हमारी कोष-स्तरीय चेतना जो हर कोष के पास है, उसे हम प्रेक्षा के द्वारा जागृत करते हैं। चेतना के जो कोष सोए हुए हैं, कुण्ठित हैं, उन्हें जागृत करते हैं। शरीर का प्रत्येक कण चित्त के निर्देश को स्वीकार करने के लिए तत्पर है कि वह जाग जाए और मन के साथ उसका सम्बन्ध-सूत्र जुड़ जाए, किन्तु जब जागने का प्रयत्न नहीं होता तब वे मूर्च्छा में रह जाते हैं और ऐसी स्थिति में चित्त का निर्देश उन तक पहुँच नहीं पाता। वे निष्क्रिय ही बने रह जाते हैं। स्थूल शरीर के भीतर तैजस् और कार्मण—ये दो सूक्ष्म शरीर हैं। उनके भीतर आत्मा है। स्थूल शरीर की क्रियाओं और संवेदनों को देखने का अभ्यास करने वाला क्रमशः तैजस् और कार्मण शरीर को देखने लग जाता है। शरीर-प्रेक्षा का दृढ़ अभ्यास और मन के सुशिक्षित होने पर शरीर में प्रवाहित होने वाली चैतन्य की धारा का साक्षात्कार होने लग जाता है। जैसे-जैसे साधक स्थूल से सूक्ष्म दर्शन की ओर आगे बढ़ता है वैसे-वैसे उसका अप्रमाद बढ़ता जाता है।

स्थूल शरीर के वर्तमान क्षण को देखने वाला जागरूक हो जाता है। कोई क्षण सुखरूप होता है और कोई क्षण दुःखरूप। क्षण को देखने वाला सुखात्मक क्षण के प्रति राग नहीं करता और दुःखात्मक क्षण के प्रति द्वेष नहीं करता। वह केवल देखता और जानता है।

देखने का प्रयोग बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। उसका महत्त्व तभी अनुभूत

होता है जब मन की स्थिरता, समता, दृढता और स्पष्टता से दृश्य को देखा जाए। शरीर के प्रकपनों को देखना, उसके भीतर प्रवेश कर भीतरी प्रकम्पनों को देखना चित को बाहर से भीतर ले जाने की प्रक्रिया है।

शरीर में आत्मा और चेतना व्याप्त है, इसीलिए शरीर में संवेदन होता है। उस संवेदन से मनुष्य अपने स्वरूप को देखता है, अपने अस्तित्व को जगाता है और अपने स्वभाव का अनुभव करता है। शरीर में होने वाले संवेदन को देखना चैतन्य को देखना है, उसके माध्यम से आत्मा को देखना है।

शरीर में चैतन्य व्याप्त है, प्राण-धारा प्रवाहित है, ज्ञान-तंतु (sensory nerves) और कर्म-तंतु (motor nerves) फैले हुए हैं—यही शरीर-प्रेक्षा का मूल आधार है। शरीर-प्रेक्षा के द्वारा शरीर में व्याप्त चैतन्य को जागृत किया जा सकता है, प्राण-प्रवाह को सतुलित किया जा सकता है, ज्ञान-तंतुओं एवं कर्म-तंतुओं की क्षमता बढ़ाई जा सकती है। परिणाम-स्वरूप जहां चेतना पर आया हुआ आवरण दूर होता है, वहां साथ ही प्राण-शक्ति, ज्ञान-तंतु एवं कर्म-तंतु के पर्याप्त उपयोग तथा मासपेशियों व रक्त-संचार (blood circulation) की क्षमता में सतुलन के माध्यम से अभीष्ट मानसिक एवं शारीरिक लाभ प्राप्त किया जा सकता है। शारीरिक बीमारियों को नष्ट कर स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है और रोग-प्रतिरोधक शक्ति का विकास किया जा सकता है।

दोहन करना शक्ति का, साधन मात्र शरीर।
 बिना नाव कब पा सके, नाविक भी पर-तीर ?
 प्रेक्षा करो शरीर की है सीधी-सी बात।
 मन को भीतर मोड़ लो, करो न फिर निर्यात ॥
 हर अवयव पर जो जमे, विधिवत् पूरा ध्यान।
 संवेदन होता रहे, आए न्यो व्यवधान ?
 अन्तर्-शोधन के बिना, साध्य सिद्धि है दूर।
 नहीं बहिर्मुख-चेतना, हो सकती रसपूर ॥
 बाहर जो अभिराम है, भीतर कैसा रूप।
 राग-द्वेष-उपरत बनो, देखो आत्म-स्वरूप ॥
 कायिक प्रेक्षा-ध्यान है, सहज सरस सद्बुधाय।
 वेन्द्र-जागरण मार्ग में, इसकी अनुपम दाय ॥
 प्रेक्षा का उद्देश्य है, समता का अभ्यास।
 पल-पल नियमितता सधे, आए नया प्रकाश ॥

४.३.१३ चैतन्य-केन्द्र-प्रेक्षा

प्रेक्षा ध्यान की साधना का ध्येय है—चित्त की निर्मलता । चित्त को निर्मल बनाने के लिए—हमारी वृत्तियों, भावों या आदतों को विशुद्ध करने के लिए—पहले यह समझना जरूरी है कि अशुद्धि कहा जन्म लेती है और कहा प्रकट होती है । यदि हम उस तन्त्र को ठीक समझ लेते हैं तो उसे शुद्ध करने की बात में बड़ी सुविधा हो जाती है । हम योगशास्त्र की दृष्टि से और वर्तमान के शरीर-शास्त्र की दृष्टि—इन दोनों दृष्टियों से इस पर विचार करें ।

वर्तमान विज्ञान की दृष्टि के अनुसार हमारे—शरीर में दो प्रकार की ग्रन्थियाँ हैं—वाहिनी-युक्त एवं वाहिनी-रहित (ductless) । ये वाहिनी-रहित ग्रन्थियाँ अन्तःस्रावी होती हैं । इन्हें 'एण्डोक्राइन ग्लैंड्स' कहा जाता है । पीनियल, पिच्यूटरी, थाइराइड, पैराथाइमॉयड, थाइमस, एड्रीनल और गोनाड्स—ये सभी अन्तःस्रावी ग्रन्थियाँ हैं । इसके स्राव हार्मोन कहलाते हैं । हमारी शारीरिक, मानसिक और भावात्मक प्रवृत्तियों का संचालन इन ग्रन्थियों के द्वारा उत्पन्न स्रावों (हार्मोन) के माध्यम से होता है । हमारी सभी चैतन्य क्रियाओं का संचालन इस ग्रन्थि-तन्त्र के द्वारा होता है । अतः उन ग्रन्थियों को चैतन्य-केन्द्र की सजा दी गई है ।

मनुष्य की जितनी आदतें बनती हैं, उनका मूल उद्गम-स्थल है—ग्रन्थि-तन्त्र । हमारे शरीर के दो नियामक तन्त्र हैं—एक है नाडीतन्त्र (nervous system) और दूसरा है ग्रन्थि-तन्त्र । नाडी-तन्त्र में हमारी सारी वृत्तियाँ अभिव्यक्त होती हैं, अनुभव में आती हैं और फिर व्यवहार में उतरती हैं । व्यवहार, अनुभव या अभिव्यक्तीकरण—ये सब नाडी-तन्त्र के काम हैं किन्तु आदतों का जन्म, आदतों की उत्पत्ति ग्रन्थि-तन्त्र में होती है । जो हमारी अन्तःस्रावी ग्रन्थियाँ हैं, उनमें आदतें जन्म लेती हैं । वे आदतें मस्तिष्क के पास पहुँचती हैं, अभिव्यक्त होती हैं और व्यवहार में उतरती हैं, इसलिए विज्ञान में एक शब्द का प्रयोग हुआ है—न्यूरो-एण्डोक्राइन सिस्टम । इसका अर्थ है ग्रन्थि-तन्त्र और नाडी-तन्त्र का संयुक्त कार्य-तन्त्र । यह संयुक्त-तन्त्र 'अर्धचेतन मन' का एक भाग है । यह मस्तिष्क को भी प्रभावित करता है अर्थात् मस्तिष्क से भी अधिक मूल्यवान् है । यदि हमें सही साधनों के द्वारा संतुलित करते हैं, तो सभी अनिष्ट भावनाओं से मुक्ति मिलती है ।

अन्तःस्रावी ग्रन्थियों में नीचे की ग्रन्थियाँ—अधिवृक्क ग्रन्थियाँ (एड्रीनल) और जनन-ग्रन्थियाँ (गोनाड्स)—ये वृत्तियाँ उत्पन्न होने का स्थान हैं । काम-वासना का स्थान है—जनन-ग्रन्थियाँ (गोनाड्स) और भय, आवेग तथा बुरे भाव उत्पन्न होने का स्थान हैं—एड्रीनल-ग्रन्थियाँ । योगशास्त्र की भाषा में इन्हें मणिपूर चक्र (तैजस्-केन्द्र) और स्वाधिष्ठान चक्र (स्वास्थ्य-

केन्द्र) कहा जाता है। क्रूरता, वैर, मूर्च्छा आदि स्वास्थ्य-केन्द्र में उत्पन्न होते हैं, वही तृष्णा, ईर्ष्या, घृणा, भय, कषाय और विषाद तैजस-केन्द्र में जन्म लेते हैं।

जब हमारा मन—हमारे विचार—नाभि के नीचे के भाग में शक्ति-केन्द्र तक दौड़ते रहते हैं तब बुरी वृत्तियाँ उभरती हैं। बाद में आदत बन जाती है।

क्रोध, कलह, ईर्ष्या, भय, द्वेष आदि के कारण ये ग्रन्थियाँ विकृत बनती हैं। इन आवेगों से सबसे ज्यादा प्रभावित होती है - एड्रीनल ग्रन्थि। जब ये अनिष्ट भावनाएँ जागती हैं तब एड्रीनल ग्रन्थि को अतिरिक्त काम करना पड़ता है। और-और ग्रन्थियाँ भी अतिश्रम से थक कर शिथिल हो जाती हैं। ग्रन्थियों की शक्ति क्षीण हो जाती है। परिणाम-स्वरूप शारीरिक और मानसिक सतुलन बिगड़ जाता है, इसलिए यह आवश्यक है कि हम इन आवेगों और भावनाओं पर नियंत्रण करें। आवेगों को समझदारी से समेटें तथा ग्रन्थियों पर अधिक भार न आने दें। इसका उपाय है—चैतन्य-केन्द्र-प्रेक्षा।

श्वास-प्रेक्षा, शरीर-प्रेक्षा और चैतन्य-केन्द्रों की प्रेक्षा—ये सब ग्रन्थियों को सक्रिय और सतुलित करने के साधन हैं। हम चैतन्य केन्द्रों (ग्रन्थियों) पर ध्यान करें, वे सक्रिय होंगे।

ज्यों-ज्यों हमारा ध्यान हृदय (आनन्द केन्द्र) के ऊपर के चैतन्य केन्द्रों पर अधिक केन्द्रित होगा त्यों-त्यों वे अधिक सक्रिय होते जाएंगे। उनकी सक्रियता से भय समाप्त होगा, आवेग समाप्त होंगे और अनिष्ट भावनाएँ समाप्त हो जाएँगी। एक नया आयाम खुलेगा। नया आनन्द, नई स्फूर्ति तथा नया उल्लास प्राप्त होगा। चैतन्य-केन्द्रों की प्रेक्षा महत्त्वपूर्ण ही नहीं, वास्तव में अध्यात्म-विकास का सर्वोत्तम साधन है।

केन्द्र चेतना के सभी, हैं तन में अविकार।

वैज्ञानिक की ग्रन्थियाँ, चक्रयोग के द्वार ॥

ये प्रसुप्त जब तक रहे प्रज्ञा होती सुप्त।

नश्वर तन में समझ लो, ये हैं निधियाँ मुक्त ॥

उनकी जागृति हेतु है, यह सारा अभियान।

ऊर्ध्वारोहण के लिए, साधक करे प्रयाण ॥

ज्ञानकेन्द्र मस्तिष्क में, सहस्रार अभिधान।

ज्ञानमयी जो चेतना, उसकी है पहचान ॥

शान्ति-केन्द्र सुख-उत्स है, उसका तालु स्थान।

शान्ति-गवेषक नर करे, समुचित अनुसन्धान ॥

ज्योति-केन्द्र पर ध्यान से आत्मिक अभ्युत्थान ।
 ज्योतित कण-कण को करे, यह सुंदर अनुपान ॥
 दर्शन-केन्द्र प्रसिद्ध है, हितकर आज्ञाचक्र ।
 भृकुटि-मय प्रेक्षा सफल, जो मन रहे अवक्र ॥
 चाक्षुष केन्द्र कनीनिका, शान्ति-सेतु अविवाद ।
 सधे सहज एकाग्रता, तन-मन मे आह्लाद ॥
 छठा केन्द्र है कान मे, अप्रमाद अभिधान ।
 जागरूकता-वृद्धि मे, है इसका अवधान ॥
 प्राण-केन्द्र नासाग्र पर, लगता जिसका ध्यान ।
 उसके प्राणो मे सदा, भर जाती मुसकान ॥
 ब्रह्म-केन्द्र जिह्वाग्र पर, जमे ध्यान अविराम ।
 सहज शांत हो वासना, आत्मरमण परिणाम ॥
 केन्द्र विशुद्धि विशुद्ध है, कण्ठकूप अवधार ।
 शुभ जालधर-बध से, सहज सुधा-संचार ॥
 केन्द्र परम आनन्द का, देता सुख एकान्त ।
 हृदय-चक्र हृच्चेतना से सबद्ध नितान्त ॥
 तमहर तैजस्-केन्द्र यह, है मणिपूर ललाम ।
 नाभिकमल आस्थान से, खुलते नव आयाम ॥
 स्वास्थ्य-केन्द्र जो चक्र है, मूलाधार महान् ।
 इसको जागृत कर बढे, करें सत्त्व सगान ॥

४.३.१४ लेश्या-ध्यान

‘लेश्या’ जैन दर्शन का पारिभाषिक शब्द है, जिसका अर्थ है—विशिष्ट रंगवाले पुद्गल द्रव्य (Matter) के ससर्ग से उत्पन्न होने वाला जीव का परिणाम या चेतना का स्तर । कषाय की तरंगों और कषाय की शुद्धि होने पर आने वाली चैतन्य की तरंगों—इन सब तरंगों को भाव के रूप में निर्माण करना और उन्हें विचार, कर्म और क्रिया तक पहुँचा देना—यह लेश्या का काम है । लेश्या ही सूक्ष्म शरीर और स्थूल शरीर के बीच संपर्क-सूत्र है ।

लेश्या एक ऐसा चैतन्य-स्तर है जहाँ पहुँचने पर व्यक्तित्व का रूपान्तरण घटित होता है । लेश्याएँ अच्छी होगी तो व्यक्तित्व बदल जाएगा । लेश्याएँ बुरी होगी तो व्यक्तित्व बदल जाएगा । दोनों ओर बदलेया, रूपान्तरण घटित होगा । प्रश्न होता है कि वहाँ तक हम कैसे पहुँचें । हमें रंग का सहारा लेना होगा । रंग हमारे व्यक्तित्व को बहुत प्रभावित करते हैं । रंग स्थूल व्यक्तित्व, सूक्ष्म व्यक्तित्व, तैजस् शरीर और लेश्या-तन्त्र को भी प्रभावित करते हैं । यदि हम रंगों की क्रियाओं और उनके मनोवैज्ञानिक प्रभावों को समझ लेते हैं तो व्यक्तित्व के रूपान्तरण में हमें बड़ा सहयोग मिल सकता है ।

लेश्या के दो भेद है—द्रव्य-लेश्या और भाव-लेश्या—पौद्गलिक (physical) लेश्या और आत्मिक-लेश्या । वह निरन्तर बदलती रहती है । लेश्या प्राणी के आभामडल (aura) का नियामक तत्त्व है । ओरा में कभी काला, कभी लाल, कभी पीला, कभी नीला और कभी सफेद रंग उभर आता है । भावों के अनुरूप रंग बदलते रहते हैं ।

लेश्या के छह प्रकार हैं—कृष्ण, नील, कापोत, तैजस्, पद्म और शुक्ल । इनमें प्रथम तीन अशुभ हैं और अन्तिम तीन शुभ हैं ।

हमारी वृत्तियाँ, भाव या आदतें—इन सबको उत्पन्न करने वाला सशक्त तन्त्र हैं—लेश्या-तन्त्र । बुरी आदतों को उत्पन्न करने वाली तीन लेश्याएँ हैं—कृष्ण-लेश्या, नील-लेश्या और कापोत-लेश्या । क्रूरता, हिंसा, कपट, प्रवचना, प्रमाद, आलस्य आदि जितने दोष हैं, ये सब इन तीन लेश्याओं से उत्पन्न होते हैं ।

लेश्या-ध्यान के द्वारा ये तीनों लेश्याएँ बदल जाती हैं । कृष्ण-लेश्या शुद्ध होते-होते नील-लेश्या में, नील-लेश्या कापोत-लेश्या में और कापोत-लेश्या तेजोलेश्या में बदल जाती है । तेजोलेश्या का रंग है—बाल सूर्य जैसा । रंग का मनोविज्ञान बताता है कि अध्यात्म की यात्रा लाल रंग से शुरू होती है । तेजोलेश्या में आते ही आदतों में अपने आप परिवर्तन होने लग जाता है । उनमें स्वभावतः रूपान्तरण शुरू हो जाता है । पद्म-लेश्या में और भी अधिक बदलता है । शुक्ल-लेश्या में पहुँचने ही व्यक्तित्व का पूरा रूपांतरण (transformation) हो जाता है ।

भावधारा (लेश्या) के आधार पर आभामडल बदलता है और लेश्या-ध्यान के द्वारा आभामडल को बदलने से भावधारा भी बदल जाती है । इस दृष्टि से लेश्या-ध्यान या चमकते हुए रंगों का ध्यान बहुत ही महत्त्वपूर्ण है । हमारी भावधारा जैसी होती है, उसी के अनुरूप मानसिक चिंतन तथा शारीरिक मुद्राएँ होती हैं । इस भूमिका में लेश्या-ध्यान की उपयोगिता बहुत बढ़ जाती है ।

तेजोलेश्या छोड़ती, मन पर दिव्य प्रभाव ।
उजले आभावलय से, सुख का प्रादुर्भाव ॥
आकर्षण आभा-जनित, आकृति पर मृदुहास ।
पतझर में भी फूलता, कोई नव मधुमास ॥
जागृत शक्ति निरोध की, सक्रिय पाचन-तंत्र ।
पापभीरुता, नम्रता, अचपलता का मन्त्र ॥
वह लेश्या है तेजमय, अणुओं का समुदाय ।
जो वैचारिक परिणति, वह भावात्मक आय ॥

शुद्ध, शुद्धतर, शुद्धतम् द्रव्यो का संयोग ।
 तेज, आगे बढ़ता विपुल, मिटते दुःसह रोग ॥
 ध्यान-साधना काल में, लेश्या का विज्ञान ।
 रंगों के आधार पर, हो पूरी पहचान ॥

४.३.१५. अनुप्रेक्षा

ध्यान का अर्थ है प्रेक्षा—देखना । उसकी समाप्ति होने के पश्चात् मन की मूर्च्छा को तोड़ने वाले विषयों का अनुचिन्तन करना अनुप्रेक्षा है । जिस विषय का अनुचिन्तन बार-बार किया जाता है, उससे मन प्रभावित हो जाता है, इसलिए उस चिन्तन या अभ्यास को भावना कहा जाता है ।

आत्मा का मौलिक स्वरूप चेतना है । उसके दो कार्य हैं—देखना और जानना । हमारी चेतना शुद्ध स्वरूप में हमें उपलब्ध नहीं है इसलिए हमारा दर्शन और ज्ञान निरुद्ध है, आवृत है । उस पर एक पर्दा पड़ा हुआ है । उसे दर्शनावरण और ज्ञानावरण कहा जाता है । वह आवरण अपने ही मोह के द्वारा ढाला गया है । हम केवल जानते नहीं हैं और केवल देखते नहीं हैं । जानने-देखने के साथ-साथ प्रियता या अप्रियता का भाव बनता है । वह राग-द्वेष को उत्तेजित करता है । राग और द्वेष मोह को उत्पन्न करते हैं । मोह ज्ञान और दर्शन को निरुद्ध करता है । यह चक्र चलता रहता है । इस चक्र को तोड़ने का एक ही उपाय है और वह है—ज्ञाताभाव या द्रष्टाभाव, केवल जानना और केवल देखना । जो केवल जानता-देखता है, वह अपने अस्तित्व का उपयोग करता है । जो जानने-देखने के साथ प्रियता-अप्रियता का भाव उत्पन्न करता है, वह अपने अस्तित्व से हटकर मूर्च्छा में चला जाता है । कुछ लोग मूर्च्छा को तोड़ने में स्वयं जागृत हो जाते हैं । जो स्वयं जागृत नहीं होते, उन्हें श्रद्धा के बल पर जागृत करने का प्रयत्न किया जाता है ।

“हे अद्रष्टा ! तुम्हारा दर्शन तुम्हारे ही मोह के द्वारा निरुद्ध है, इसलिए तुम सत्य को नहीं देख पा रहे हो । तुम सत्य को नहीं देख पा रहे हो, इसलिए तुम उस पर श्रद्धा करो, जो द्रष्टा द्वारा तुम्हें बताया जा रहा है ।”

अनुप्रेक्षा का आधार द्रष्टा के द्वारा प्रदत्त बोध है । उसका कार्य है—अनुचिन्तन करते-करते उस बोध का प्रत्यक्षीकरण और चित्त का रूपान्तरण ।

४.३.१६. भावना

भावना का अभ्यास करनेवाले व्यक्ति में ध्यान की योग्यता

आ जाती है। ध्यान की योग्यता से लिए चार भावनाओं का अभ्यास आवश्यक है—

१. ज्ञान भावना—राग-द्वेष और मोह से शून्य होकर तटस्थ भाव से जानने का अभ्यास।
२. दर्शन भावना—राग-द्वेष और मोह से शून्य होकर तटस्थ भाव से देखने का अभ्यास।
३. चारित्र्य भावना—राग-द्वेष और मोह से शून्य, समत्वपूर्ण आचरण का अभ्यास

४. वैराग्य भावना—अनासक्ति, अनाकांक्षा और अभय का अभ्यास।

मनुष्य जिसके लिए भावना करता है, जिस अभ्यास को दोहराता है, उसी रूप में उसका संस्कार निर्मित हो जाता है। यह आत्म-सम्मोहन की प्रक्रिया है। इसे 'जप' भी कहा जा सकता है। आत्मा की भावना करने वाला आत्मा में स्थित हो जाता है। 'सोऽहं' के जप का यही मर्म है। 'अहंम्' की भावना करने वाले में 'अहंत्' होने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। कोई व्यक्ति भक्ति से भावित होता है, कोई ब्रह्मचर्य से और कोई सत्संग से। अनेक व्यक्ति नाना भावनाओं से भावित होते हैं। जो किसी भी कुशल कर्म से अपने को भावित करता है, उसकी भावना उसे लक्ष्य की ओर ले जाती है।

भावना नौका के समान है, नौका यात्री को तट तक ले जाती है। उसी प्रकार भावना भी साधक को दुःख के पार पहुँचा देती है।

प्रतिपक्ष की भावना से स्वभाव, व्यवहार और आचरण को बदला जा सकता है। मोह-कर्म के विपाक पर प्रतिपक्ष भावना का निश्चित परिणाम होता है। उपशम की भावना से क्रोध, मृदुता की भावना से अभिमान, ऋजुता की भावना से माया और सतोष की भावना से लोभ को बदला जा सकता है। राग और द्वेष का संस्कार चेतना की मूर्च्छा से होता है, और वह मूर्च्छा चेतना के प्रति जागरूकता लाकर तोड़ी जा सकती है। प्रतिपक्ष भावना चेतना की जागृति का उपक्रम है, इसलिए उसका निश्चित परिणाम होता है।

साधना-काल में ध्यान के बाद स्वाध्याय और स्वाध्याय के बाद फिर ध्यान करना चाहिए। स्वाध्याय की सीमा में जप, भावना और अनुप्रेक्षा—इन सबका समावेश होता है। यथासमय और यथाशक्ति इन सब का प्रयोग आवश्यक है। ध्यान को समाप्त कर अनित्य आदि अनुप्रेक्षा का अभ्यास करना चाहिए। ध्यान में होने वाले विविध अनुभवों में चित्त का कहीं लगाव न हो—इस दृष्टि से अनुप्रेक्षा के अभ्यास का महत्त्व है।

४.३.१७. विचार-प्रेक्षा

आत्मा सूक्ष्म है, अतीन्द्रिय है, इसलिए वह परोक्ष है। चैतन्य उसका

४. ४. ०. प्रेक्षाध्यान : निष्पत्ति

समझदार व्यक्ति परिणाम या निष्पत्ति का चिन्तन किये बिना कोई भी कार्य प्रारम्भ नहीं करता। साधक भी पहले सोचता है कि प्रेक्षाध्यान की निष्पत्ति क्या होगी। निष्पत्ति की बात बहुत आवश्यक है। प्रेक्षाध्यान की साधना की अनेक निष्पत्तियाँ होती हैं। प्रस्तुत प्रकरण में हम शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक आदि दृष्टि से होने वाली निष्पत्तियों की चर्चा करेंगे, जिसमें तनावमुक्ति, चित्त की निर्मलता व एकाग्रता, ज्ञाता-दृष्टाभाव का विकास, धार्मिकता के लक्षणों का प्रकटीकरण, प्रज्ञा और चैतन्य का जागरण, कर्मतन्त्र और भावतन्त्र का शोधन, पदार्थ-प्रतिबद्धता से मुक्ति, चैतन्य का (आत्मा) साक्षात्कार आदि उल्लेखनीय हैं।

४. ४. १. अन्तःकरण का परिवर्तन

प्रेक्षाध्यान की साधना परिवर्तन की साधना है। यह केवल कपड़े बदलने या शरीर बदलने की साधना मात्र नहीं है। यह अन्तःकरण को बदलने की साधना है।

शरीर में भी परिवर्तन आना चाहिए, रसायन बदलने चाहिये। रसायन सतुलन के दो मुख्य स्रोत हैं—एक पिच्यूटरी दूसरा एड्रीनल। यह ग्रन्थियाँ शारीरिक रसायनिक सतुलन के लिये उत्तरदायी हैं। साधना के द्वारा इन ग्रन्थियों के स्रावों (हार्मोन्स) में यदि परिवर्तन नहीं हुआ, रसायन नहीं बदले, तो मानना चाहिये साधना ठीक नहीं सघ रही है।

४. ४. २. मानसिक संतुलन

सामान्यतः तो थोड़ा-सा उत्तेजना का वातावरण होता है, दिमाग गरम हो जाता है। थोड़ी-सी प्रशंसा का, लाभ का, सम्मान का वातावरण होता है, मन प्रफुल्लित हो जाता है। मन सतुलित नहीं होता, तो एक राई जितनी घटना पहाड़ जितनी बन जाती है। साधना जैसे-जैसे आगे बढ़ती है, मन का सतुलन बढ़ता जाता है। जिसका मन सतुलित रहता है, वह बहुत बड़ी बात को एक मिनट में समाप्त कर देता है। चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा की निष्पत्ति है—मन का सतुलन।

४. ४. ३. आध्यात्मिकता

आध्यात्मिक निष्पत्ति का प्रथम सूत्र है आदतो का बदलना। साधना करें, आराधना करें, ध्यान करें और आदतें न बदलें, उतना ही गुस्सा, उतना ही अहंकार, उतना ही कपट, उतना ही लालच, उतनी ही घृणा, ईर्ष्या, द्वेष बराबर चलता रहे, यह नहीं हो सकता।

आदतों को बदलने का कारण है—चित्त की यात्रा का परिवर्तन और

ग्रन्थि तन्त्र का परिष्कार। जब चित्त की यात्रा नाभि, पेठू और नीचे की ओर न होकर हृदय, कण्ठ, नासाग्र, भृकुटि और सिर की ओर होती है तब हमारी ग्रंथिया शुद्ध होने लगती हैं, आदतो में अपने-आप परिवर्तन होने लग जाता है। उनमें स्वभावतः रूपान्तरण शुरू हो जाता है। तब आदतो को पोषण देने वाले स्रावों में रासायनिक रूपान्तरण शुरू हो जाता है और आदतो को पोषण देने वाला कोई नहीं रहता।

प्रेक्षाध्यान से आदतें बदलती हैं, इसका अर्थ यह नहीं कि जिस दिन ध्यान शुरू किया उसी दिन व्यक्ति बिल्कुल बदल जायेगा। किन्तु परिवर्तन का क्रम शुरू हो जायेगा।

४.५.०. सारांश

१. प्रेक्षाध्यान — प्रेक्षाध्यान ध्यान की एक पद्धति है जिसकी सहायता से व्यक्ति के भावों में परिवर्तन किया जाता है। इसकी एक विस्तृत कार्य-प्रणाली है जो विभिन्न चरणों में सम्पन्न होती है। विभिन्न चरण हैं— कायोत्सर्ग, अन्तर्यात्रा, श्वास-प्रेक्षा, शरीर-प्रेक्षा, चैतन्य-केन्द्र-प्रेक्षा, लेश्याध्यान, अनुप्रेक्षा और भावना।
२. अर्थव्यंजना :— प्रेक्षाध्यान का अर्थ है तटस्थ होकर जानना और देखना। स्थूल से सूक्ष्म की ओर क्रमशः जानना और देखना।
३. ध्येय :— प्रेक्षाध्यान का प्रमुख ध्येय है व्यक्ति के समग्र व्यक्तित्व का विकास करना और इस हेतु सर्वप्रथम चित्त की निर्मलता अनिवार्य है।
४. उपसम्पदा — प्रेक्षाध्यान का अभ्यास करने के पूर्व व्यक्ति को सकल्प लेना पड़ता है, वही उपसम्पदा है। इसकी चर्या की कुल सख्या पाच है—१ भाव क्रिया २. प्रतिक्रिया विरति ३. मैत्री भाव ४. मितहार और ५. मितभाषण।
५. एकाग्रता और अप्रमाद :— एकाग्रता अर्थात् कर्म, मन और शरीर को एक दिशा में लगाना। एकाग्रता में विचारों को रोका नहीं जाता, अपितु अप्रयत्न का प्रयत्न होता है चैतन्य का जागरण या सतत जागरूकता ही अप्रमाद है। अप्रमत्त ही एकाग्र हो सकता है।
६. कायोत्सर्ग :— शरीर की स्थिरता और शिथिलता तथा मानसिक जागरूकता की स्थिति का नाम ही कायोत्सर्ग है।
७. अन्तर्यात्रा :— शक्ति को ऊर्ध्वगामी बनाने की प्रक्रिया को अन्तर्यात्रा कहते हैं।
८. श्वासप्रेक्षा :— श्वास की गति का निरीक्षण करना श्वास प्रेक्षा है। ध्यान की इस प्रक्रिया में चित्त को श्वास पर केन्द्रित किया जाता है तथा आने और जाने वाले श्वास की प्रेक्षा की जाती है। यहा श्वास

को लम्बा और मंद बना दिया जाता है ।

९. शरीर प्रेक्षा :—शरीर के प्रत्येक घटक पर क्रमशः चित्त को एकाग्र कर वहा होने वाले प्राणधारा के प्रकम्पनों को तटस्थ भाव से देखने का अभ्यास किया जाता है ।

१०. चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा —मानव शरीर में कुछ ऐसे संवेदनशील प्रदेश या केन्द्र हैं जो नाडीतंत्र और ग्रन्थितंत्र के सम्मिलित सहयोग से बने हैं । वृत्तियों का अनुभव, अभिव्यक्तिकरण—ये सब नाडी तंत्र के कार्य हैं, किन्तु आदत्तों भावनाओं की उत्पत्ति ग्रन्थि तंत्र में होती है । उन केन्द्रों की प्रेक्षा—चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा है ।

११. लेश्याध्यान :—चेतना की भावधारा को लेश्या कहते हैं । यह प्राणी के आभामण्डल का नियामक तत्त्व है । भावधारा के आधार पर आभामण्डल बदलता है । लेश्याध्यान के द्वारा आभामण्डल को बदलने से भावधारा भी बदल जाती है ।

१२. भावना और अनुप्रेक्षा —मन की मूर्च्छा को तोड़ने वाले विषयों का अनुचितन करना अनुप्रेक्षा है । जिस विषय का अनुचितन बार-बार किया जाता है या प्रवृत्ति का अभ्यास बार-बार किया जाता है, उससे मन प्रभावित हो जाता है । इसलिये उस चिन्तन या अभ्यास को भावना कहा जाता है ।

१३. विचार प्रेक्षा —तटस्थ होकर जानना और देखना—प्रेक्षा है । प्रियता और अप्रियता से मुक्त होकर विचार-प्रवाह को देखना—विचार-प्रेक्षा है ।

१४. अहं-ध्वनि —प्रेक्षाध्यान का प्रारम्भ अहं ध्वनि के उच्चारण से प्रारम्भ किया जाता है । यह बीज मन्त्र है । यह परम सत्ता का स्रोतक है । यह हमें अपनी अहंता से परिचित कराता है ।

४.६.० सहायक सामग्री

१ प्रेक्षाध्यान सिद्धांत और प्रयोग, आचार्य महाप्रज्ञ
प्र. जैन विश्व भारती, लाडनू (राज)

२. प्रेक्षाध्यान प्रयोग-पद्धति, आचार्य महाप्रज्ञ
प्रकाशक—जैन विश्व भारती, लाडनू (राज)

३ प्रेक्षाध्यान : आधार और स्वरूप, आचार्य महाप्रज्ञ
प्रकाशक—जैन विश्व भारती, लाडनू (राज)

४. Preksa-dhyana : Basic Principle, Acharya Mahapragna
Pub Jain Viswa Bharati, Ladnun (Raj)

५. प्रेक्षा-अनुप्रेक्षा : आचार्य तुलसी
आदर्श साहित्य संघ, (राज.)
६. अपना दर्पण अपना विश्व, आचार्य महाप्रज्ञ
जैन विश्व भारती, लाडनू (राज.)
७. नया मानव नया विश्व, आचार्य महाप्रज्ञ
जैन विश्व भारती लाडनू (राज.)
८. प्रेक्षाध्यान : आगम और आगमोत्तर स्रोत, मुनि धर्मेश
जैन विश्व भारती, लाडनू (राज.)
९. The Mirror of the Self, Acharya Mahapragna
Pub Jain Viswa Bharti, Ladnun, (Raj.)

अध्यासार्थ प्रश्न

१. प्रेक्षाध्यान क्या है ? इसके मूल स्रोतों का वर्णन कीजिए ।
२. शरीर प्रेक्षा क्या है ? इसके आधार को समझाइये ।
३. चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा क्या है ? चैतन्य केन्द्रों की तुलना हठयोग के चक्रों से कीजिए ।
४. लेश्याध्यान के मुख्य आधार बतलाइये ।
५. अनुप्रेक्षा से आप क्या समझते हैं ? अनुप्रेक्षा के लाभ बताएं ।
६. अप्रमाद केन्द्र के प्रयोग से क्या लाभ हैं ?
७. प्रेक्षाध्यान के आध्यात्मिक आधार पर प्रकाश डालिये ।
८. भावना और अनुप्रेक्षा में अन्तर स्पष्ट कीजिए ।
९. उपसम्पदा की चर्या के ५ सूत्रों की व्याख्या कीजिए ।
१०. अहम् और महाप्राण ध्वनि के वैज्ञानिक दृष्टिकोण से लाभ बताएं ।
११. ध्वनि तरंगों के शरीर-शास्त्रीय एवं मानसिक प्रभावों का विवेचन कीजिए ।

तृतीय खण्ड

जीवन विज्ञान के मूल तत्त्व एवं उनका प्रशिक्षण
(Fundamentals of Jeevan Vigyan
and their Training)

अध्याय-५

शरीर और शारीरिक प्रशिक्षण (Body and Its training)

१. शरीर (Body)

- वैज्ञानिक दृष्टिकोण (Scientific Perspective)
- आध्यात्मिक दृष्टिकोण (Spiritual Perspective)

२. योगासन (Yogasan)

- वैज्ञानिक दृष्टिकोण (Scientific Perspective)
- आध्यात्मिक दृष्टिकोण (Spiritual Perspective)

३. कायोत्सर्ग (Relaxation with Self-awareness)

- वैज्ञानिक दृष्टिकोण (Scientific Perspective)
- आध्यात्मिक दृष्टिकोण (Spiritual Perspective)
- प्रयोजन (Purpose)
- निष्पत्ति (Result)

४. शरीर प्रेक्षा (Perception of Body)

- आध्यात्मिक दृष्टिकोण (Spiritual Perspective)
- प्रयोजन (Purpose)
- निष्पत्ति (Results)

५. सारांश (Summary)

६. सहायक सामग्री (Related Readings)

७. अभ्यासार्थ-प्रश्न (Questions)

५. शरीर और शारीरिक प्रशिक्षण (Body and its training)

५.१. शरीर : वैज्ञानिक दृष्टिकोण (Body : Scientific perspective)

हम जीवन में प्रतिक्षण अपने शरीर के साथ रहते हैं, किन्तु उसके प्रमुख अवयवों के विषयों में हमारी जानकारी अल्प एवं इन अवयवों के क्रिया कलापों के विषय में अल्पतर होती है। सर्वप्रथम हमें शरीर के विभिन्न तंत्रों की प्रक्रियाओं का ज्ञान प्राप्त करना होगा तभी हम अपने हृदय, फेफड़े और यकृत जैसे महत्वपूर्ण अंगों का सम्यक् परिचय कर सकेंगे उनका गलत ढंग से उपयोग करना छोड़ सकेंगे और उनकी भली-भाँति देख-रेख कर सकेंगे।

मानव-शरीर और अंगोपांग खरबों की सख्या में सूक्ष्मातिसूक्ष्म कणिकाओं, जिन्हें कोशिका कहते हैं, के द्वारा उत्पादित द्रव्य एवं शरीर के तरल पदार्थों से निर्मित है। यदि शरीर को हम इमारत कहे तो कोशिका उसकी ईंट है। यानि कोशिकाएँ हमारे शरीर की इकाइयाँ हैं। इन्हें “जीव-अणु” की सजा भी दी जा सकती है।

हमारे शरीर में खरबों कोशिकाएँ होती हैं। प्रायः सभी कोशिकाएँ इतनी सूक्ष्म होती हैं कि उन्हें देखने के लिए सूक्ष्मतम-वीक्षण यंत्र (microscope) की अपेक्षा होगी तथा उनके भीतर झुकने के लिए उससे भी अधिक शक्तिशाली सूक्ष्मतम-वीक्षण यंत्र की अपेक्षा होगी। छोटी-से-छोटी कोशिका की लम्बाई-चौड़ाई लगभग $\frac{1}{80}$ मिलीमीटर होती है और बड़ी से बड़ी कोशिका $\frac{1}{4}$ मिलीमीटर लम्बी-चौड़ी होती है।

कोशिकाओं को अपना कार्य करने के लिए शक्ति या ऊर्जा (एनर्जी) की आवश्यकता होती है। इसका उत्पादन कोशिकाओं के भीतर रहे हुए सूक्ष्मातिसूक्ष्म ऊर्जा-उत्पादन केन्द्रों (Power-house) में किया जाता है। लगभग सभी ऊतकों में कोशिकाएँ जीर्ण होती रहती हैं और उनके स्थान पर नई कोशिकाएँ बनती रहती हैं। नई कोशिकाओं का निर्माण जीर्ण कोशिकाओं के विभाजन से होता है।

प्रत्येक जीवित कोशिका में सहस्रो की सख्या में विभिन्न प्रकार के रसायन विद्यमान होते हैं। ये रसायन केवल निष्क्रिय पदार्थों का मिश्रण न होकर निरन्तर सक्रिय रूप से एक-दूसरे के साथ क्रिया में प्रवृत्त रहते हैं।

आनुवंशिकता की सम्पूर्ण जानकारी का सकेत भी उनमें रासायनिक रूप में होता है। शरीर के विभिन्न अंगों की संरचना भी विभिन्न रासायनिक उत्पादों से की जाती है। भिन्न-भिन्न अंगों में विद्यमान विभिन्नता का कारण भी रासायनिक पदार्थों की रचना की विभिन्नता ही है।

समान संरचना वाली कोशिकाओं के समूह एवं उनके बीच रहे हुए निर्जीव पदार्थ मिलकर ऊतक की रचना करते हैं। जैसे—

१. त्वचा या आच्छादन करने वाले ऊतक।

२. अस्थि और उपास्थि (cartilage)

३. मांसपेशियों के ऊतक

४. तंत्रिकाओं के ऊतक आदि।

एक ही प्रकार के कार्यों में सलग्न अनेक ऊतकों के समूह से अवयव बनते हैं, उदाहरणार्थ—हृदय, जो कि शरीर का एक मात्र प्राण-आधार (vital) अवयव है। जीवित शरीर को टिकाए रखने के लिए “संघ-कार्य” एक आवश्यक स्थिति है, अर्थात् सभी अवयवों द्वारा एक दूसरे को परस्पर सहयोग करना अत्यन्त अपेक्षित है। एक ही प्रकार के कार्यों की शृंखला को निष्पादित करने वाले अनेक अवयवों के समूह को “तन्त्र” कहा जाता है। जैसे—श्वसन-तन्त्र।

शरीर के जिन तन्त्रों के विषय में यहां संक्षिप्त जानकारी अपेक्षित है, वे हैं—

१. नाड़ी-तन्त्र

२. रक्त-परिसंचरण-तन्त्र

३. श्वसन-तन्त्र

४. पाचन-तन्त्र तथा विसर्जन-तन्त्र

५. अन्तःस्रावी ग्रन्थि-तन्त्र

नाड़ी-तन्त्र (तंत्रिका-तन्त्र)

नाड़ी-संस्थान (Nervous System) मानव शरीर का एक जटिलतम तन्त्र है। यह शरीर के अन्य सभी तन्त्रों का नियन्त्रण एवं संयोजन करता है तथा उनके माध्यम से समग्र शरीर के क्रियाकलापों को संचालित करता है। इसलिए इसे शरीर का सर्वाधिक महत्वपूर्ण तन्त्र माना जाता है। यदि नाड़ी-तन्त्र किसी भी कारण से विफल हो जाए, तो सारे शरीर की प्रवृत्तियां ठप्प हो जाएंगी, सारे अवयव स्तम्भित हो जाएंगे और अन्ततोगत्वा सूक्ष्म प्राण-धार क्रियाएं बन्द हो जाएंगी। ऐसी स्थिति में न हाथ-पैर हिल सकेंगे, न बैठना-उठना होगा, न मांसपेशियों का संचालन हो सकेगा, न आंखों का उन्मेष-निमेष होगा और यहां तक कि श्वासोच्छ्वास भी बन्द हो जाएगा।

हमारे केन्द्रीय नाड़ी-संस्थान के मुख्य दो अंग हैं—

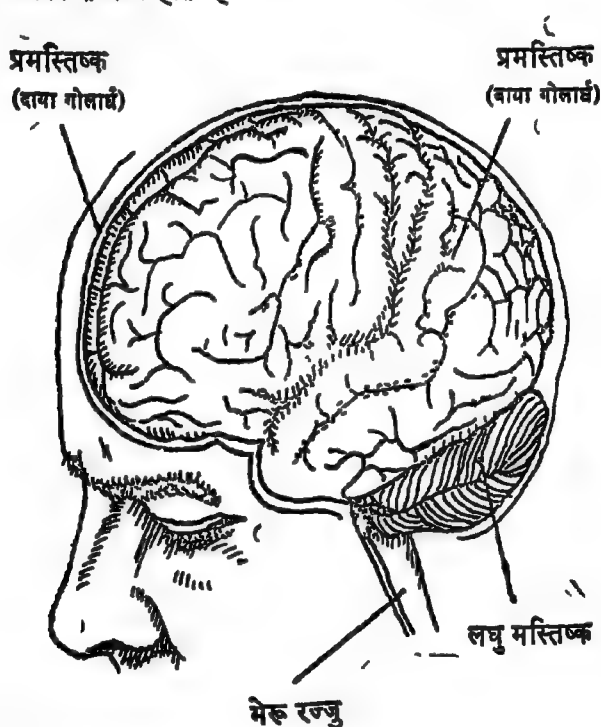
१ मस्तिष्क (brain)

२ सुषुम्ना या मेरू-रज्जु (spinal cord)

नाड़ी-तंत्र के मुख्य दो कार्य

१ शरीर के भीतर और बाहर से प्राप्त होने वाली सूचनाओं की जाच-पड़ताल कर उन्हें सशोधित करना ।

२ पेशी-तंत्र की सक्रियता के द्वारा शारीरिक संचालन का उत्पादन एवं नियमन करना । मस्तिष्क के कुछ हिस्से सवेगों के नियंत्रण और सूचनाओं के संग्रह के लिए जिम्मेदार होते हैं तथा व्यक्तित्व एवं बौद्धिकता के साथ भी उनका सम्बन्ध होता है ।



अनुकंपी-परानुकंपी तंत्रिकाएँ

नाड़ी-संस्थान में तंत्रिका-तंत्र की कुछ प्रवृत्तियाँ ऐसी हैं, जो स्वतः संचालित होती हैं और कुछ प्रवृत्तियाँ मेरूदण्ड और मस्तिष्क के द्वारा संचालित होती हैं । हाथ उठाना है, आदमी की इच्छा होगी, तो हाथ उठेगा, अन्यथा नहीं । आन्तरिक अवयवों के कार्य; ग्रथियों का स्राव आदि सारे कार्य स्वायत्त तंत्रिका-तंत्र से निष्पादित होते हैं । मेरूदण्ड से सिम्पैथेटिक और पैरासिम्पैथेटिक—अनुकंपी और परानुकंपी—ये दो प्रकार की

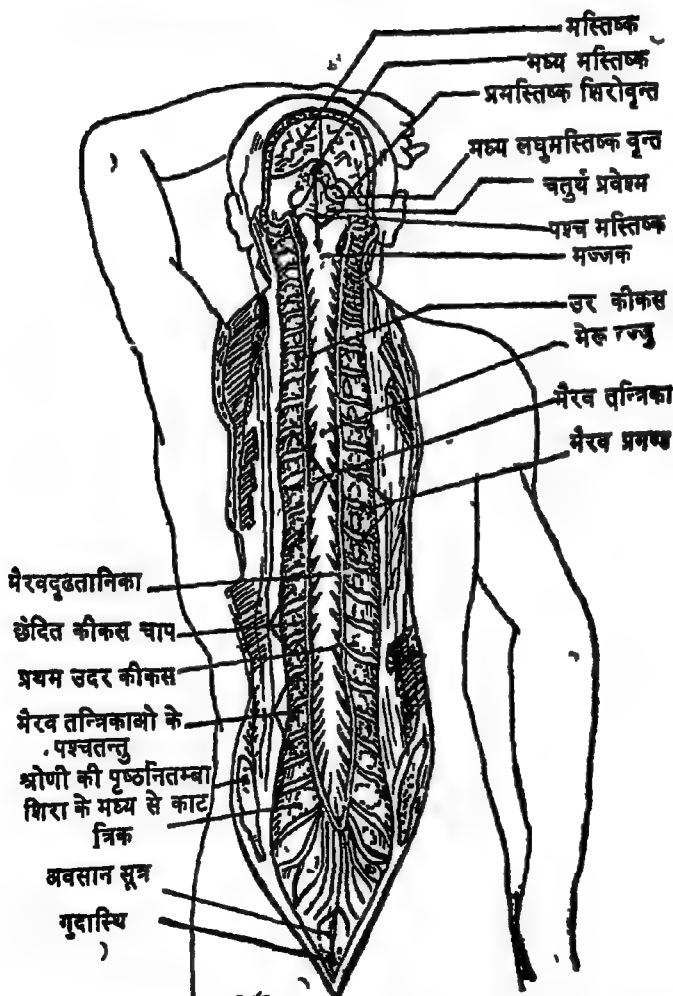
तंत्रिकाओं के गुच्छे निकलते हैं। वहाँ से स्वायत्त-तंत्रिका-तंत्र संचालित होता है।

स्वायत्त नाड़ी-तंत्र के दो पृथक् विभाग होते हैं, जिनमें प्रत्येक विभाग एक विशेष प्रकार के कार्य को सम्पादित करता है—

१. परानुकपी (Parasympathetic)

२. अनुकपी (Sympathetic)

इन दोनों की क्रिया परस्पर विपरीत है। जहाँ एक विभाग अंग या केन्द्रीय तंत्रिका-संस्थान (Central Nervous System)

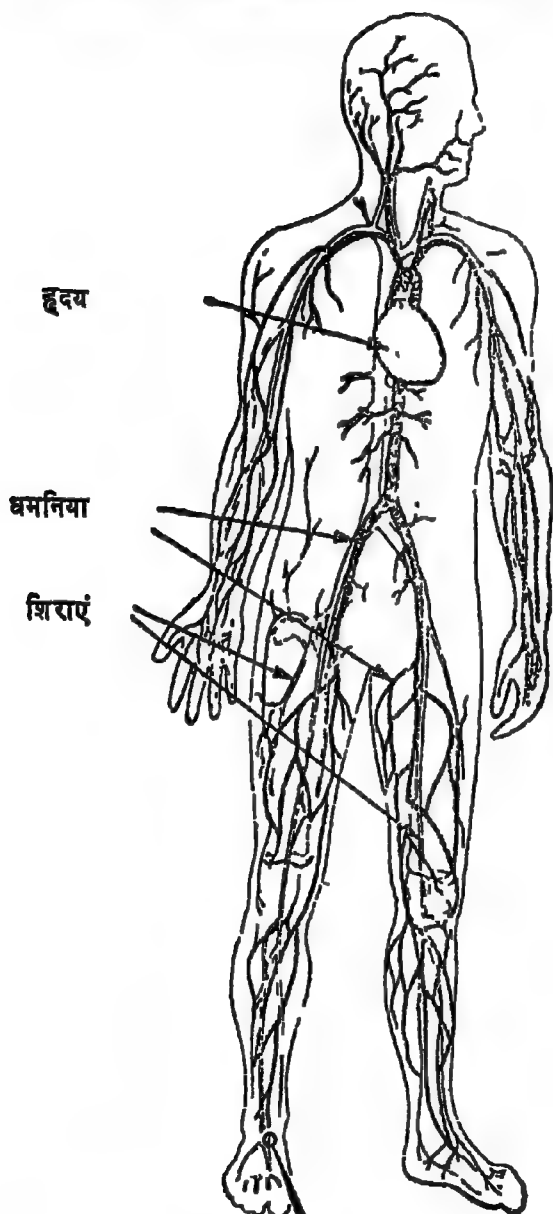


केन्द्रीय तंत्रिका-संस्थान के मुख्य अंग-मस्तिष्क और सुषुम्ना (मेरु-रज्जु) (Spinal Cord)

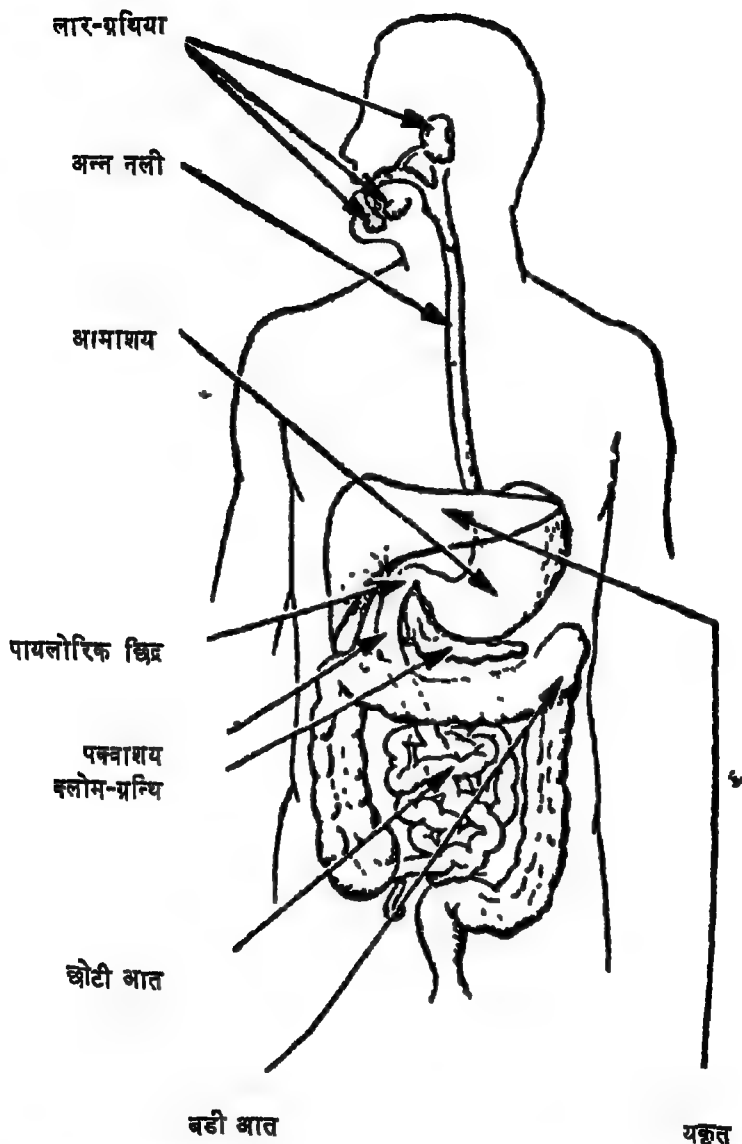
अवयव की क्रिया को उत्तेजित करता है, वहा दूसरा उसे शांत करता है।
उदाहरणार्थ—अनुकपी विभाग हृदय की गति एवं उसकी सकुचन-शक्ति तथा रक्त-चाप को बढ़ाता है, तो परानुकपी व्यवस्था इन्हे कम करती है।

रक्त-संचरणा तन्त्र

मानव-शरीर की प्रत्येक कोशिका को ग्लूकोज आदि पोषक तत्त्वों



रक्त-परिसंचरण के विभिन्न अवयव —हृदय, धमनियां, शिराएं।

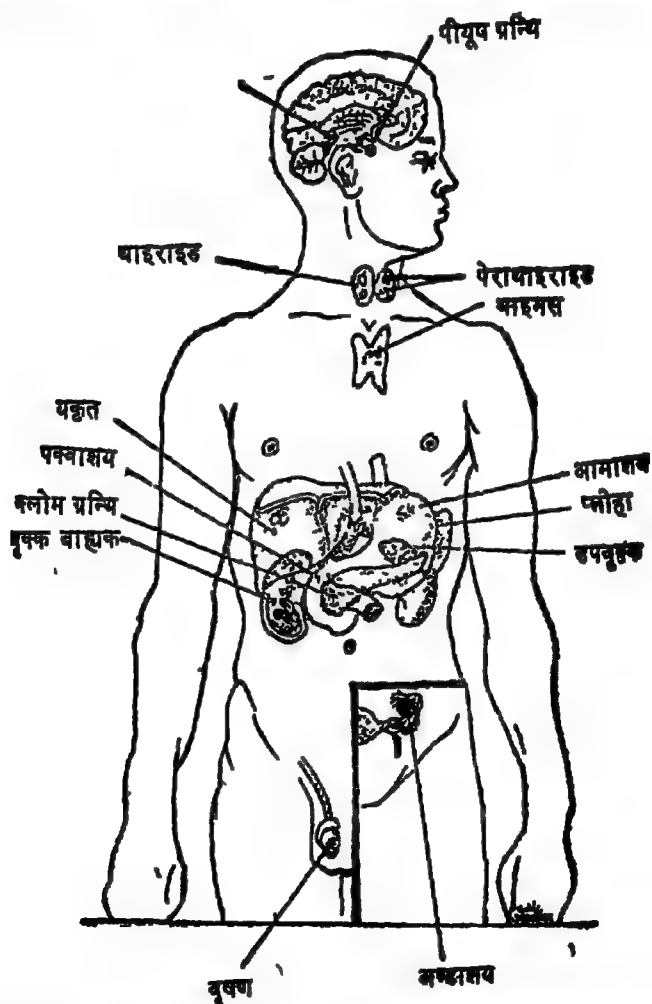


अन्तःस्रावी ग्रन्थि-तंत्र

अन्तःस्रावी ग्रन्थिया (endocrine glands) नलिकाविहीन होती हैं। उनके स्राव सीधे ही रक्त-प्रवाह में छोड़े जाते हैं। वे पूरे शरीर में प्रवाहित होते हैं। और उत्पादन-स्थान से सुदूर स्थानों तक अपना कार्य कर सकते हैं। अन्तःस्रावी ग्रन्थिया शरीर में बिछरी हुई पाई जाती हैं। इसके बावजूद इन सबका एक सक्षम तन्त्र बनता है, जो शरीर की अन्यान्य क्रियाओं में संपूर्ण

सगति बिठाकर उनका सुचारु रूप से नियन्त्रण करता है।

मुख्य अन्त स्त्रावीग्रन्थियां ये हैं—पाइनियल, पिच्यूटरी (पीयूष) थाइराइड, पैरा-थाइराइड, एड्रीनल (अधिवृक्क), लेगरहास के द्वीप तथा गोनाड्स (काम-ग्रन्थियां)। ये सब ग्रन्थियां अपेक्षाकृत काफी छोटी होती हैं। रक्त द्वारा इन्हें विपुल मात्रा में पोषक सामग्री उपलब्ध होती है। इन ग्रन्थियों के उत्पादन जैव-रासायनिक-यौगिक (organic chemical compounds) के रूप में होते हैं। वे स्वल्प मात्रा में भी बहुत अधिक प्रभावशाली होते हैं।



शरीर के विभिन्न भागों में स्थित अन्त स्त्रावी एवं बहि स्त्रावी ग्रन्थियां

विसर्जन तंत्र—गुर्दे

शरीर में उत्पन्न नाईट्रोजनीय अपशिष्ट पदार्थों का विसर्जन करने के

लिए मुख्य अवयव के रूप में गुर्दे कार्य करते हैं।

प्रत्येक गुर्दे में मूत्र का उत्पादन सतत चौबिस घंटे चालू रहता है। वह बूद-बूद कर मूत्र-वाहिनी के माध्यम से मूत्राशय (ब्लैडर) में टपकता रहता है और संगृहीत होता है।

मूत्राशय से मूत्र को बाहर निकालने के लिए एक नलिका होती है, जो शरीर के बाहर एक छिद्र के द्वारा खुलती है।

रक्त की सफाई और निस्पन्दन के अतिरिक्त गुर्दे रक्त की लाल कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ावा देते हैं। इसके अतिरिक्त वे रक्त में सोडियम व पोटेशियम, लवण, जल एवं अन्य तत्वों की मात्रा का नियमन करते हैं। गुर्दों के द्वारा जैविक जल-संतुलन को नियंत्रित किया जाता है। गुर्दे हमारे रक्त को अधिक अम्लीय या अत्यधिक प्रत्यम्लीय होने से बचाते हैं।

५.१.२ शरीर आध्यात्मिक दृष्टिकोण (Body : spiritual Perspective)

हमारा अस्तित्व चेतन और अचेतन का जटिलतम संयोग है। चेतन है हमारी आत्मा और अचेतन है शरीर।

आत्मा अरूप है, अरस है, अगंध है और अस्पर्श है, इसलिए वह अदृश्य है। वह शरीर से बंधी हुई है, इस दृष्टि से दृश्य भी है। ससारी आत्मा शरीर-भुक्त नहीं रह सकती। वह स्थूल अथवा सूक्ष्म किसी-न-किसी शरीर के आश्रित रहती है। चेतना की अभिव्यक्ति का माध्यम शरीर है। आत्मा और शरीर का संबंध चिर-पुरातन है। जैन सिद्धांत की भाषा में अनादि है।

परिभाषा

“सुख-दुःखानुभवसाधनम् शरीरम्”। जिस के द्वारा पौद्गलिक सुख-दुःख का अनुभव किया जाता है, वह शरीर है।^१

जीव की जितनी प्रवृत्तियाँ होती हैं, वे सब शरीर के माध्यम से ही होती हैं। शरीर से सामान्यतः हमारा तात्पर्य इस अस्थि-मांस-युक्त स्थूल शरीर से ही समझा जाता है, जिसे “फिजिकल बाडी” कहा जाता है। पर फिजिकल बाडी के सिवाय भी कुछ ऐसे शरीर होते हैं, जिनसे हम परिचित नहीं हैं। यहाँ हम अपने अभिन्न मित्र शरीर से परिचित होने का प्रयास करेंगे।

जैन तत्त्व-विद्या के अनुसार शरीर के पांच प्रकार हैं—

१. औदारिक

१. जैन सिद्धांत दीपिका, ७।२४

२. वैक्रिय
३. आहारक
४. तैजस्
५. कर्मण ।

इन पांचों को तीन वर्गों में भी बांटा जा सकता है ।

स्थूल शरीर—औदारिक शरीर—हाड-नांस आदि स्पष्ट धातुओं द्वारा निर्मित शरीर ।

सूक्ष्म शरीर—वैक्रिय शरीर—नाना रूप बनाने में समर्थ शरीर ।
आहारक शरीर—विचार-संवाहक शरीर ।

सूक्ष्मतम शरीर—तैजस् शरीर—तापमय ग विद्युत् शरीर ।
कर्मण शरीर—कर्ममय शरीर ।

इस वर्गीकरण से स्पष्ट हो जाना है कि औदारिक शरीर सबसे अधिक स्थूल होता है । वैक्रिय शरीर उससे अपेक्षाकृत सूक्ष्म होता है उससे सूक्ष्म आहारक शरीर होता है । आहारक में भी सूक्ष्म होते हैं तैजस् और कर्मण शरीर ।

औदारिक शरीर

यह शरीर रसादि धातुनय है । स्थूल पुद्गलों में निष्पन्न है । यह मृत्यु के बाद भी टिका रह सकता है । इसका छेदन-भेदन हो सकता है । यह अस्थि, नज्जा, नांस, रश्मि आदि से निर्मित है, इसलिए विग्रह धर्मा है । यानी इसका स्वभाव है गलना-मिलना और विनष्ट होना । इस शरीर का चयापचय होता रहता है । इस शरीर की सबसे छोटी इकाई है कोशिका । प्रतिक्रिया लाखों करोड़ों कोशिकाएं नष्ट होती हैं और नई कोशिकाएं उत्पन्न होती रहती हैं ।

शरीर भौतिक है । आत्म-स्वरूप की उपलब्धि में या नृत्ति में बाधक है । अवतार के ही आत्माएं लेती हैं जो सशरीरी हैं । पिंडात्माएं शरीर-मुक्त होती हैं । वे पुनः जन्म नहीं लेतीं । औदारिक शरीर नृत्ति का साधक भी है । वह इसलिए कि मोक्ष की साधना और प्राप्ति केवल औदारिक शरीर में ही संभव है ।

यह औदारिक शरीर एकेन्द्रिय जीवों से लेकर अनुष्टुभ और त्रियंभ पंचेन्द्रिय तक सब जीवों को प्राप्त होता है ।

वैक्रिय शरीर

भांति-भांति के रूप बनाने में समर्थ शरीर वैक्रिय कहलाता है ।
विक्रिया—विभिन्न प्रकार की क्रियाएं घटित होना । वैक्रिय शरीर-धारी प्राणी छोटा-बड़ा, गुरु-लघु, एक-अनेक चाहे जैसे, चाहे जितने रूप बना

सकता है। मृत्यु के पश्चात् इस शरीर का कोई अवशेष नहीं रह जाता। यह पारे की तरह बिखर जाता है।

देवों और नैरयिक जीवों के वैक्रिय शरीर होता है। मनुष्य और तिर्यच में भी यह सामर्थ्य हो सकती है। उसे वैक्रिय लब्धि कहते हैं।

आहारक शरीर

यह विचारो का सवाहक शरीर है। इसमें विचार-संग्रहण की अद्भुत क्षमता होती है। विशिष्ट योग शक्ति-संपन्न चतुर्दश पूर्वधर मुनि विशिष्ट प्रयोजनवश एक विशिष्ट प्रकार के शरीर की रचना करते हैं। उसे आहारक शरीर कहते हैं। इस शरीर के द्वारा प्रयोक्ता हजारों मीलों की दूरी को क्षण भर में तय कर लक्षित व्यक्ति के पास पहुँच जाता है। उससे जिज्ञासा का समाधान पाकर या विचार-विमर्श कर पुनः यथास्थान आ जाता है। यह सारी क्रिया इतने कम समय में हो जाती है कि दूसरे व्यक्ति को पता भी नहीं चलता।

जैन-शास्त्रों में उल्लेख आता है कि किसी चौदहपूर्वी मुनि के पास यदि कोई व्यक्ति जिज्ञासा लेकर आए, किंतु समय पर ज्ञानी मुनि प्रश्नकर्ता को सही उत्तर देने में समर्थ न हो तो वे आहारक नाम की विशिष्ट तपो-जनित शक्ति द्वारा अपने शरीर से एक हाथ प्रमाण पुतला निकालते हैं, उसे सर्वज्ञ के पास भेजते हैं, वह पुतला सर्वज्ञ भगवान् से प्रश्न का उत्तर प्राप्त कर ज्ञानी मुनि के शरीर में प्रविष्ट हो जाता है। मुनि उत्तर प्रदान कर प्रश्नकर्ता को सतुष्ट कर देते हैं। कदाचित् निर्दिष्ट स्थान पर सर्वज्ञ न मिलें तो उस पुतले से वैसे ही दूसरा पुतला निकलता है। सर्वज्ञ से समाधान प्राप्त कर पहले पुतले में प्रविष्ट होता है और पहला पुतला मुनि के शरीर में। मुनि प्रश्नकर्ता को समाधान दे सतुष्ट कर देते हैं।

आहारक शरीर औदारिक और वैक्रिय की अपेक्षा सूक्ष्म होता है तथा तैजस और कार्मण की अपेक्षा स्थूल होता है। फिर भी इसकी गति अव्यवहित होती है। कहीं रुकावट नहीं आती।

आज विज्ञान परामनोविज्ञान के क्षेत्र में टेलीपैथी, तथा प्रोजेक्शन ऑफ एस्ट्रल बॉडी के प्रयोग-परीक्षण की व्यापक चर्चा है कोस्मिक-रे लेसर किरणों की अपार क्षमताओं की खोज, प्रयोग और परीक्षण हो रहे हैं—उसके सदर्थ में वैक्रिय शरीर और आहारक शरीर पर विशेष अध्ययन अनुशीलन किए जाएं तो आश्चर्यकारी रहस्य उद्घाटित हो सकते हैं।

तैजस् शरीर

तेजोमय परमाणुओं से निष्पन्न शरीर तैजस् शरीर है। यह तेजो-

लब्धि, दीप्ति और पाचन का हेतु है। यह तापमय शरीर है। हमारी उष्मा, सक्रियता और शक्ति का संचालक है। इसके बिना उष्मा उत्पन्न नहीं हो सकती, पाचन नहीं हो सकता, रक्त-संचार आदि क्रियाएँ नहीं हो सकती। हमारे स्थूल शरीर की सारी क्रियाओं का संचालन इसी शरीर द्वारा होता है।

तैजस की मदता अग्नि-मदता का हेतु है। अग्नि की मदता से प्रत्येक प्रवृत्ति बलहीन हो जाती। तैजस शरीर के मुख्यतया दो कार्य हैं—

१ शरीर-तंत्र का संचालन।

२ अनुग्रह-निग्रह की क्षमता।

हमारी जीवनी-शक्ति का आधार प्राण तत्त्व तैजस शरीर से ही प्रवाहित होता है।

यह ऊर्जामय शरीर है। इसे योग के आचार्य प्राणमय कोष तथा वैज्ञानिक “बाइटल बॉडी” या बायो इलेक्ट्रिकल प्लाज्मा कहते हैं। सीधी भाषा में कहे तो यह विद्युतीय शरीर है। ऊर्जा का अपार भंडार है।

वैज्ञानिक आकड़े बताते हैं कि मनुष्य-जीवन को संचालित करने के लिए जितनी प्रवृत्तियाँ होती हैं, उन प्रवृत्तियों में जितनी विद्युत् या ऊर्जा खपती है, उससे एक बड़ी कपड़े की मील चलाई जा सकती है।

एक बच्चे की शारीरिक क्रियाओं में जितनी विद्युत् खपती है उससे रेल का एक इंजन चलाया जा सकता है।

मनुष्य-शरीर की प्रत्येक कोशिका में अपना स्वतंत्र “पावर-हाऊस” है, जहाँ विद्युत्-ऊर्जा उत्पन्न होती है। उसी से पूरा शरीर-तंत्र सक्रिय रहता है।

सूरज, वायु तथा अनंत आकाश में व्याप्त सूक्ष्म तरंगों से भी निरन्तर ऊर्जा मिलती रहती है। उससे भी तैजस शरीर पुष्ट होता रहता है।

प्राण-वायु ऑक्सीजन शरीर के भीतर जाकर कोशिकाओं को ऊर्जा प्रदान करती है। इससे तैजस शरीर भी प्रभावित होता है। प्राणमय कोष को निर्मल और पारदर्शी बनाने के लिए प्राण को साधना आवश्यक है। ऐसा योग के आचार्यों का अभिमत है।

मंत्र-जप, प्राणायाम और दीर्घ श्वास के अभ्यास से तैजस शरीर को प्रभावित कर उसमें छिपी अनन्त शक्ति को उजागर किया जा सकता है। विचार-तंत्र और आभामण्डल को भी प्रभावित किया जा सकता है।

कार्मण शरीर

ज्ञानावरणीय आदि आठ कर्मों के पुद्गल-समूह से निर्मित शरीर कार्मण शरीर या कर्म-शरीर है। यह पूर्ववर्ती औद्योगिक आदि चारों शरीरों का

कारण है, इस दृष्टि से इसे “कारण शरीर” भी कहा जाता है। यह सूक्ष्म-तम शरीर है। इसके बिना स्थूल शरीर का निर्माण संभव नहीं। कार्मण शरीर के माध्यम से ही आत्मा एक शरीर से दूसरे शरीर में प्रवेश करती है या दूसरे शरीर का निर्माण करती है।

औदारिक शरीर जन्म सबधी है। वैक्रिय शरीर जन्म सबधी भी है (देवो और नारको के) और लब्धिजन्य भी। आहारक शरीर योग-शक्ति-जनित ही होता है। ये तीनों शरीर स्थूल है, अवयवी हैं। तैजस और कार्मण सूक्ष्म शरीर हैं। मृत्यु के बाद भी जीव के साथ रहते हैं।

ससारी आत्माओं के दो या तीन शरीर सदा रहते हैं। कुछ आत्माओं में पांचो शरीरों के निर्माण की क्षमता रहती है। कम से कम दो शरीर—तैजस और कार्मण तो प्रत्येक ससारी आत्मा के साथ रहते ही हैं। इनका आत्मा के साथ अनादि सम्बन्ध है। इन दोनों शरीरों के छूटते ही आत्मा मुक्त हो जाती है। फिर उसे ससार में परिभ्रमण करना नहीं पड़ता।

जैसा कि हमने जाना तैजस और कार्मण—ये दो सूक्ष्म शरीर प्रत्येक ससारी प्राणी के होते हैं। पर इसके साथ भी ज्ञातव्य है कि केवल इन दो शरीरों में आत्मा अधिक समय तक नहीं रह सकती। वह केवल अन्तराल गति (एक जन्म से दूसरे जन्म-स्थान में जाने के मध्य का समय) में होते हैं। नया जन्म लेते ही उसे तीसरा शरीर धारण करना होता है।

सूक्ष्म शरीर और आधुनिक विज्ञान

इन चालीस वर्षों में परामनोविज्ञान के क्षेत्र में सूक्ष्म शरीर से संबंधित काफी प्रयोग—परीक्षण हुए हैं। उससे सूक्ष्म शरीर के अनेक रहस्य अनावृत हुए हैं। किरलिपन फोटोग्राफी आभामडल के फोटो लेने में सफल सिद्ध हुई हैं। इससे विज्ञान जगत् की धारणा भी बनी है कि इस स्थूल शरीर से परे भी बहुत कुछ है। इसके भीतर बड़ा सूक्ष्म जगत् है।

मरते हुए आदमी का फोटो लिया गया, तब ऐसा लगा कि इस शरीर जैसी आकृति शरीर से बाहर आ रही है। प्राथमिक प्रयोगों ने हो सकता है इसे आत्मा माना हो, पर वास्तव में यह सूक्ष्म शरीर ही है। आत्मा अमूर्त है, वह अदृश्य नहीं बन सकती। जैन-दर्शन के अनुसार सूक्ष्म-तम शरीर अत्यन्त सूक्ष्म—चतु स्पर्शी परमाणु स्कन्धों से निर्मित है।

परमाणु स्कन्ध दो प्रकार के होते हैं—चतु स्पर्शी और अष्टस्पर्शी। अष्टस्पर्शी परमाणु स्कन्धों में भार होता है। विद्युत-आवेश होता है। प्रस्थुटन होता है और स्थूल अवगाहन होता है। चतुस्पर्शी पुद्गल स्कन्धों में भार नहीं होता। वे न हल्के होते हैं न भारी। उनके विद्युत आवेश नहीं

होता। उनकी राय अग्रसिद्ध होती है। अस्वस्थ होती है। वे बीमार के पार जा सकते हैं। नूतनतम शरीर इन्हीं परमाणुओं से बना हुआ होता है।

ग्रन्थोविज्ञान की भाँति में कहा जाता है कि नूतन शरीर 'न्यूत्रिलोन' कणों से निर्मित है। क्विन्सों गुद्गनों की भाँति "न्यूत्रिलोन" कणों में भी भार, विद्युत्-आवेश और प्रभुत्व नहीं होता। विज्ञान उन कणों को अमौलिक मानता है। पर जैन-दर्शन-मन्त्र सूक्ष्म शरीर भौतिक है, पौद्गनिक है। हो सकता है, विज्ञान के पास इसकी स्पष्ट भाषा नहीं है। इसलिए उसे अमौलिक कह देता है। जैन आगनों के आधार पर सूक्ष्म शरीर अमौलिक नहीं है। वह भौतिक है। पौद्गनिक है। क्विन्सों गुद्गनों से निर्मित है।

"न्यूत्रिलोन" के कण भी छोटे कण के रूप में नहीं देखे जा सकते हैं। जब दूसरे कणों के साथ संघट्ट होता है तब ये कण एकड़ में आते हैं। ये ही नूतन परमाणु हमारे सूक्ष्म शरीर का निर्माण करते हैं।

शरीर : साध्यात्मिक मूल्य

कर्म शरीर संस्कारों का वाहन है। जन्म-मृत्यान्तरों की संस्कार-प्रत्यक्ष इसके साथ जुड़ी हुई होती है। अक्षि का चरित्र, ज्ञान, व्यवहार, व्यक्तित्व, कर्तृत्व—इन सबके बीच कर्म शरीर में ही पालिष्ठ है। जीनेटिक साइंस के अनुसार व्यक्ति के अकार, प्रकाश, संस्कार का मूल आधार 'जीन' है। मानव शरीर में लगभग एक लाख तीस हजार किस्म के 'जीन्स' हैं। प्रत्येक जीन-मुंडना में ढाई अरब 'बेस' अथवा आधार-कण के बोड़े होते हैं। इन्हीं के आधार पर अक्षि का व्यक्तित्व बनता है। कर्म शास्त्रीय दृष्टि से व्यक्तित्व की विचित्रता का मूल कर्म शरीर है।

कर्म शरीर चेतना के सर्वाधिक निकट है। चैतन्य की रश्मियों को रोकने वाली सुदृढ़ बीमार है। चैतन्य को प्रकट करने के लिए उसका हटना आवश्यक है। भगवान महावीर ने कहा—“धृतेहि कल्प शरीरान्—कर्म-शरीर को प्रकल्पित करो। दुर्बल करो। इसके समाप्त होते ही जन्म-प्रत्यक्ष समाप्त हो जाएगी। चेतना की सन्तत अक्षिजं जागृत हो जाएगी। इसका प्रारम्भ औद्योगिक शरीर की सिद्धि और बुद्धि से होता है। इसके लिए शरीर के क्रिया-मंत्र, विचार-मंत्र और वाहीतन्त्र का जोड़न और संयोजन कर अन्तिम-मंत्र के बावों को बरकत का प्रकाश है। समझा प्रसिद्ध है भाव-बुद्धि। भाव-बुद्धि से जेम्मा पवित्र होती है। जेम्मा अश्वत्थाय को प्रभावित करती है। पवित्र अश्वत्थाय से कामेन्द्र-शरीर प्रकल्पित होता है। जन्म-मृत्यान्तरों के संस्कार क्षीण होते हैं। नृच्छा दूरी है और चेतना का सूर्य सनसता से प्रकाशित हो उठता है।

शरीर के आध्यात्मिक और शरीर-शास्त्रीय अध्ययन से चेतना के केन्द्र तक पहुँचने तथा चैतन्य की समग्र शक्तियों के विकास का पथ प्रशस्त होता है।

५.२.० योगासन (Yogasan)

५.२.१. वैज्ञानिक दृष्टिकोण (Scientific Perspective)

प्रेक्षाध्यान में आसन, प्राणायाम, मुद्रा और योगिक क्रियाओं का महत्त्वपूर्ण स्थान है। जब तक आसन नहीं सघता मुद्रा ठीक नहीं होती—ध्यान की पूर्ण तैयारी ही नहीं हो पाती। बिना आसन साधे ध्यान में बैठ जानेवाले का शरीर स्थिर नहीं रह पाता जो कार्यत्सर्ग को पहली शर्त है। शरीर का शिथिलीकरण नहीं होना तो कायोत्सर्ग नहीं होता। ये दोनों हुए बिना चैतन्य के प्रति जागरूकता आ ही नहीं सकती, क्योंकि चित्त शरीर की अस्थिरता और चंचलता में ही अटका रह जाता है। मुद्राओं का भावों के साथ सीधा सम्बन्ध है। जैसे भाव वैसी मुद्रा और जैसी मुद्रा वैसा ही भाव का अन्योन्याश्रित सम्बन्ध है, इसलिए ध्यान के लिए आसन, मुद्रा और योगिक क्रियाएँ विज्ञान-सम्मत अनिवार्यताएँ हैं।

अस्थि-तन्त्र

हमारा शरीर हड्डियों का ढाँचा है। वह सारे शरीर का बोझ उठाए हुए है। अस्थियों में जगह-जगह जोड़ हैं जिनसे हम शरीर के उस भाग को आसानी से मोड़ सकते हैं जिस तरह दरवाजे को कई दिन न खोला जाए तो उसके कब्जे को जग पकड़ लेता है और दरवाजा आसानी से नहीं खुलता। इसी तरह शरीर के जोड़ों की शुरु से ही आसन आदि के द्वारा स्वस्थ नहीं रखा जाए, तो वे भी जल्दी ही कड़े होकर दुखने लग जाते हैं। जोड़ों का दर्द आज के विश्व की एक बड़ी बीमारी है। आसन करने से जोड़ स्वस्थ बने रहते हैं और वही शरीर से स्राव पहुँचते रहते हैं जिनसे उनके मुड़ने में मदद मिलती है। हड्डियाँ स्वस्थ बनी रहने से और मजबूत बनी रहने से हमारी रोग-प्रतिरोधक शक्ति भी बनी रहती है, क्योंकि अनेक आवश्यक तत्त्व शरीर को हमारी अस्थि-मज्जा से प्राप्त होते हैं।

मांसपेशी तंत्र

हमारे शरीर में अस्थितन्त्र तथा अन्य अवयवों की सुरक्षा के लिए मांसपेशियाँ बनी हैं। ये मांसपेशियाँ शरीर के हलन-चलन में सहायक हैं। ये दो प्रकार की हैं—ऐच्छिक और अनैच्छिक। ऐच्छिक मांसपेशियों को हम अपनी इच्छानुसार काम में लेते हैं, और अनैच्छिक स्वयं ही संचालित होती हैं। मांसपेशियों की कुल संख्या ५१९ हैं। इसमें ४५१ तो अस्थियों के

तालिका २ : योगासन : सिद्धान्त और मूल स्रोत

विन्दु	तथ्य	प्रमाण
प्रयोजन	शरीर को साधनानुकूल बनाना, ध्यान में विकास करना, आसन-विषय करना । स्वास्थ्य का संरक्षण करना (पाचन तंत्र को सक्रिय, विसर्जन तंत्र को क्रिया-शील, श्वास को सम्यक् व रीढ़ की हड्डी को लचीला करना), शक्ति संवर्धन करना ।	ज्ञानार्णव २८।११ आयारो ९।४।१४
आध्यात्मिक दृष्टिकोण	शरीर शुद्धि एवं काय-वैशेष की प्रक्रिया, निर्जरा की प्रक्रिया । आसनों के तीन प्रकार—शयन, निषीदन स्थान, ऊर्ध्व स्थान ।	उत्तरङ्गयोगाणि ३०।२७ ओष नियुक्ति भाष्य गाथा १५२ मूलाराधना ३।२२३ ठाण ५।४२-५।५० मूलाराधना ३।२२५ आयारो ५।८१
वैज्ञानिक दृष्टिकोण	स्वास्थ्य संरक्षण व अस्वास्थ्य निरसन का सशक्त उपाय	
प्रक्रिया	स्थिति और गति—शरीर की स्थिति को ठीक करके मद गति से आसन की मुद्रा बनाना । आसन के अनुसार श्वास-प्रश्वास को मद गति से लेना छोड़ना । भावक्रिया—शरीर की गति, स्थिति एवं श्वास का अनुभव करना । आसन की मुद्रा में ठहरना एवं आसन के पश्चात् पूरे शरीर में शिथिलता का अनुभव करना ।	
निष्पत्ति	शारीरिक स्वास्थ्य, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता का विकास, तितिक्षा का विकास वृत्तियों पर नियंत्रण की क्षमता का विकास, ध्यान की भूमिका का निर्माण ।	महापुराण २०।९१ भगवद् १।१।९

संचालन में सहायक हैं। दाढ़ी, कान, जीभ, आदि अवयवों से सम्बन्धित हैं। अनैच्छिक मासपेशिया हृदय, फेफड़े, रक्त-खण्डों और पूरे पाचन-तन्त्र में फैली हुई हैं। इन मासपेशियों पर आसन और योगिक क्रियाओं का जबरदस्त प्रभाव पड़ता है। आसन करने से मासपेशिया ज्यादा सक्रिय और मुलायम बन जाती है। उनकी कार्य-क्षमता बढ़ जाती है। शरीर की सुन्दरता भी मासपेशियों के स्वरूप पर निर्भर है। अगर मासपेशिया ढीली पड़ जाती है तो शरीर भी बूढ़ा दीखने लगता है। मासपेशिया स्वस्थ हो तो सुन्दरता अपने आप आ जाती है, ज्यादातर मासपेशिया अस्थितन्त्र को बाधकर रखती है और अस्थियों के हलन-चलन में सहायक होती है। अगर मासपेशिया में लचीलापन नहीं है तो शरीर का हलन-चलन ठीक नहीं होगा। शरीर अकड़ जाने से शरीर की पूरी क्षमता लगाकर भी नहीं मोड़ सकते। शरीर की अकड़न बूढ़ापे की निशानी है। आसन करने से इन सब में सुधार आता है। अनैच्छिक मासपेशिया भी स्वस्थ होने पर शरीर के पाचनतन्त्र, आख, हृदय, कान, जीभ आदि को अधिक सक्रिय बनाकर पूरे शरीर को स्वस्थ बनाती है। जब आसन किए जाते हैं तो उसके साथ भाव भी कार्य करते हैं और हमारे भावों के अनुरूप मासपेशिया बननी शुरू हो जाती है।

पाचनतन्त्र पर प्रभाव

आसन और योगिक क्रियाओं से पाचनतन्त्र का सम्यक् व्यायाम होता है। कहा जा सकता है कि व्यायाम से भी यह काम किया जा सकता है, किंतु जहाँ व्यायाम से ३ से लेकर १४ केलरी ऊर्जा खर्च होती है वहाँ आसन से दशमलव शून्य, कायोत्सर्ग से दशमलव शून्य ३ केलरी ऊर्जा ही खर्च होती है। आमाशय, लीवर, छोटी आत, बड़ी आत, पेनक्रियाज, विसर्जनतन्त्र आदि सभी पाचन और विसर्जन-तन्त्र आसन और योगिक क्रियाओं से प्रभावित होते हैं। साथ ही वे जीवन भर लचीले बने रहते हैं, जबकि व्यायाम से वे कड़े पड़ जाते हैं और आगे चलकर स्वास्थ्य को हानि पहुँचाते हैं। सात्त्विक और सन्तुलित आहार योगासन में अनिवार्य तौर पर लेना जरूरी है। तभी आसन से लाभ हाँ सकता है।

रक्त-संचारना तन्त्र

आसन और योगिक क्रियाओं के द्वारा हृदय, रक्तवाहिनी नलिकाएँ और पुनः हृदय में रक्त पहुँचाने वाली नलिकाएँ—सब लचीली बनी रहती हैं और स्वस्थ रहती हैं। आसन करने और समय से जीने वालों को जल्दी रक्त-चाप जैसी बीमारियाँ नहीं होती।

नाड़ी-तन्त्र

रीढ़ की हड्डी में साईकल के चेन की तरह अनेक हड्डियाँ मिली

हुई होती हैं जो इस हड्डी को लचीला बनाती हैं। इस हड्डी का लचीलापन स्वास्थ्य की निशानी है। आसन प्राणायामों के माध्यम से रीढ़ की हड्डी को लम्बी उमर तक लचीला बनाकर रखा जा सकता है। रीढ़ की हड्डी के भीतर से योगशास्त्र के हिसाब से तीन मुख्य नाड़ियाँ गुजरती हैं। इडा, पिंगला और सुषुम्ना। इन नाड़ियों को प्राणायाम के जरिए स्वस्थ और सक्रिय रखा जाता है। आसन-प्राणायाम के जरिए न्यूरोन्स को अधिकतम विश्राम दिया जा सकता है और उनकी उम्र बढ़ाई जा सकती है। इस तरह हमारी स्मरण शक्ति लम्बे समय तक न सिर्फ बनी रहती है, बल्कि सबल भी बनी रहती है। चिन्तन और कल्पना के सही तरीके के कारण व्यक्ति की कार्यकुशलता भी बढ़ जाती है। रीढ़ की हड्डी और मस्तिष्क सम्बन्धी अनेक बीमारियों से बचाव होता है।

अन्तःस्नावी ग्रन्थितन्त्र

आसनो, योगिक क्रियाओं, मुद्राओं और प्राणायाम का असर हमारे भावों पर पड़ता है। निषेधात्मक भावों की जगह विधेयात्मक भाव लेते हैं और इस तरह हमारा भावनात्मक स्वास्थ्य अच्छा होता है। दीर्घ-श्वास-प्राणायाम के अभ्यास से तमाम निषेधात्मक भावों का मार्ग अवशुद्ध हो जाता है। दीर्घ-श्वास-प्रेक्षा से भावों का शमन होता है और आसनो से ग्रन्थि स्त्राव सतुलित होते हैं। इस तरह अन्तःस्नावी ग्रन्थियों पर आसनो, प्राणायाम आदि का असर स्पष्टतया दीखता है।

आज का आयुर्विज्ञान बहुत ही उन्नत है। आयुर्विज्ञान ने आसनो का अनेक रोगों पर प्रयोग किया और पाया कि जहाँ अनेक दवाएँ काम नहीं करती, वहाँ आसनो से फायदा होता है। इन्हीं प्रयोगों के आधार पर आयुर्विज्ञान ने एक नवीन शाखा का उदभव किया जिसे 'फीजियोथेरापी' कहा जाता है। आज विश्व में प्रायः सभी रोगों में आसन के महत्त्व को स्वीकार किया गया है और वे अपने प्रचार-तन्त्र द्वारा आसनो का खुल कर प्रचार कर रहे हैं।

५.२.२. आध्यात्मिक दृष्टिकोण (Spiritual Perspective)

आध्यात्म, चेतना की अन्तरंग अभिव्यक्ति है। व्यक्ति अपनी अनुभूतियों से गुजर कर आनन्द को उपलब्ध होता है। साधना की विविध परम्पराओं ने उसके लिए व्यक्ति का मार्गदर्शन किया है।

विज्ञान ने मनुष्य को जहाँ सुख-सुविधा के लिए साधन दिए हैं, वहाँ मानसिक तनाव और शारीरिक अस्वास्थ्य का अभिग्राह भी दिया है। जो देश जितना आधुनिक यन्त्रों से सुसज्जित हुआ, वह देश स्नायविक तनाव से ग्रसित और मानसिक व शारीरिक दृष्टि से रुग्ण बना। हिन्दुस्तानी अभी भी

पूर्ण आधुनिक नहीं हैं, फिर भी ज्यों-ज्यों यन्त्रों के साधनों का विकास यहाँ हो रहा है, मानसिक तनावों के दोष विकसित होते जा रहे हैं। व्यक्ति चिन्ता, भावुकता, परेशानियों से घिरता जा रहा है, जिससे उसका जीवन तनाव-ग्रस्त होने लगता है। तनाव से ग्रसित व्यक्ति केवल मानसिक दृष्टि से ही पीड़ित नहीं होता, बल्कि शारीरिक दृष्टि से भी रुग्ण व पीड़ित होता है। मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के उपलब्ध होने का सरल और सहज मार्ग योगासन है। योगासन जहाँ साधना की सिद्धि में सहयोगी बनते हैं, वहाँ शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक प्रसन्नता के लिए वरदान बनते हैं। योगासनों से सुख-दुःख, लाभ-अलाभ आदि द्वन्द्वों का अभिघात होता है। कष्ट-सहिष्णुता एवं माध्यस्थ्यवृत्ति भी विकसित होने लगती है। आसन शरीर के अवयवों मासपेशियों, स्नायु-मण्डल को सक्रिय, शक्तिशाली एवं सतुलित बनाने के लिए उपयोगी हैं। आसनों के असंख्य प्रकार हैं। जीवों की जितनी योनियाँ हैं, उनके शरीर के जो आकार हैं, उन सबको आसन की सजा दी जा सकती है। शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक शान्ति की दृष्टि से योग-योगी आसनों की विधि एवं चर्चा ही यहाँ उपयुक्त रहेगी। योगासन प्रारम्भ करने से पूर्व कुछ आवश्यक सकेत मननीय हैं, जिनसे योगासन का पूर्ण लाभ उठाया जा सकता है।

योगासन का अभ्यास एकान्त, शान्त व खुली जगह में करें। आसन का समय प्रातः काल सूर्योदय से पूर्व सूर्योदय के एक घण्टा पश्चात् करना उत्तम है। आसन खाली पेट ही करना चाहिए। भोजन के तीन घण्टे तक आसन करना वर्जित है। आसन करते ही तत्काल भोजन न करें। आसन के समय तग वस्त्र न पहनें। आसन के समय शरीर एवं मन को शांत रखें।

आसन प्रारम्भ करने वाले नवीन साधक को प्रथम दिन दो-चार सरल आसन ही करने चाहिए। आसन की विधि और अभ्यास को अच्छी तरह समझ लें या योग्य व्यक्ति के निर्देशन में अभ्यास करें।

आसन के दो प्रकार हैं—स्थित्यात्मक और गत्यात्मक। स्थित्यात्मक आसनों में पद्मासन, सिद्धासन आदि ध्यानासन आते हैं। स्थित्यात्मक आसनों में मासपेशियों को विश्राम मिलता है। गत्यात्मक आसनों में शरीर के अवयवों की गतिशील करना होता है। गत्यात्मक आसनों में उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन आदि आसन आते हैं। यह गति अत्यन्त धीमी तथा सावधानीपूर्वक की जाती है। इन्हें करते समय ध्यान शरीर की बदलती हुई तांत्रिक पेशियों को विशेष स्थिति में लाने के लिए रखा जाता है। गत्यात्मक आसनों में शरीर गति करता हुआ प्रतीत होता है, परन्तु गति के पश्चात् शरीर को कुछ समय तक शिथिल छोड़ देना आवश्यक है, जिससे विजातीय तत्त्व का निरसन एवं शरीर में शक्ति-संचय हो सके।

आसन के अभ्यास से शुरू में पेशियों पर स्वरूप तनाव आता है। क्रमशः अभ्यास से आसन की सहज स्थिति तक पहुँच जाते हैं। उस समय तनाव का अनुभव नहीं होता। केवल पेशियों या किसी अवयव को एक आकार में ले जाना ही आसन का उद्देश्य नहीं है। आसन के साथ शरीर को शिथिल छोड़ना भी आवश्यक है, क्योंकि उससे ही स्नायु-संस्थान में ठहरे हुए विजातीय तत्त्वों का शोधन होता है। योगसूत्र में उल्लिखित 'प्रयत्न-शैथिल्य' की यही अवस्था है। इससे शरीर शिथिल होकर तनाव-मुक्त हो जाता है।

यह निर्विवाद है कि काया की क्षमता के अभाव में वाक् और मन शीघ्र उत्तेजित हो जाते हैं। वाक् और मन पर समय से पूर्व काय-समय आवश्यक है। उसके लिए आसनक्रिया एक सम्यक्-अनुष्ठान है। आचार्य कुन्दकुन्द ने तो स्पष्ट उद्धोषित किया है कि जिन-शासन को जानने के लिए आहार-विजय के साथ आसन-विजय को जानना आवश्यक है। जैन परम्परा में आसनो को तीन श्रेणियों में विभाजित किया गया है। वे इस प्रकार हैं—

१. उत्थित—खड़े होकर किए जाने वाले आसन।

३ स्थित—बैठकर किए जाने वाले आसन।

२. शयन—लेटकर किए जाने वाले आसन।

उत्थित आसनो में वीर-वदन, समपाद, एकपाद, गृध्रोड्डीन, त्रिकोणासन, ताडासन आदि हैं। स्थित आसनो में पद्मासन आदि हैं। शयन आसनो में दण्डशयन आदि हैं।

आसन-प्राणायाम भारतीय चिंतन में भी सभी विचारधाराओं में है। बौद्धिक विचारधारा—हठयोग प्रदीपिका में आसनो के बारे में लिखा है—

हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते ॥

कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाघवम् ॥१७॥

इसका अर्थ इस प्रकार है—

हठयोग का प्रथम अंग आसन का वर्णन करते हुए कहा है—आसन में स्थिरता इसलिए करे कि मन की चंचलता जो रजोगुण का धर्म है उसका आसन नाश करता है। यानी चित्त का विक्षेप नहीं होता। महर्षि पतंजलि ने रोग को भी चित्त का विक्षेप कहा है। व्याधि-उत्थान-संशय-प्रमाद आलस्य-अविरति-प्रातिद्वंद्वं अलब्धभूमि (पूर्वोक्त भूमियों का न मिलना), अनवस्थित (चंचलता) ये चित्त के विक्षेप रूप विघ्न हैं अंगों के लाघव से ये सभी विघ्न जल्दी नजदीक नहीं आते।

घेरण्ड ऋषि ने आसनो के बारे में लिखा है—

आसनानि समस्तानी यावन्तो जीव-जन्तवः।

चतुरशीति लक्षणानि शिबेनाभिहितानि च ॥२॥

तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशानां शतं कृतम् ।

तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम् ।२।

अर्थ—महर्षि घेरण्ड ने कहा - ससार में जितने जीवों की योनियाँ हैं उतने ही आसन होते हैं। जीव योनियाँ ८४ लाख मानी गई हैं। आसन भी ८४ लाख होते हैं। इनमें भी ८४ आसन श्रेष्ठ माने गए। इनमें भी ३२ आसन अति विशिष्ट, अधिक शुभ समझने चाहिए।

घेरण्ड मुनि के अनुसार आदिनाथ ने पहले ८४ लाख आसन बताए क्योंकि ससार में प्राणियों के भी इतने ही प्रकार होते हैं। हर प्राणी में कुछ न कुछ विशेषता होती है। जैसे कुत्ते में घ्राण शक्ति तेज होती है तो गिद्ध में दृष्टि तेज होती है। जानवरों के शरीर के आकार और स्वभाव की भावना करने और तद्गुण बनने से उनके गुण भी आ जाते हैं, किन्तु इतने आसनों पर काम करना सम्भव न जानकर ८४ आसन विशिष्ट समझकर छाटे गए। उनमें भी ३२ आसन अति विशिष्ट मानकर तय किए गए। इस तरह हम देखते हैं कि आसनों की महत्ता हमारे अति प्राचीन योग-ग्रन्थों में भी पाई जाती है।

विज्ञान किसी भी देश-विशेष, जाति-विशेष, वर्ग-विशेष और धर्म-विशेष की वस्तु नहीं है। इसी तरह योग अध्यात्म का प्रयोगसिद्ध सिद्धांत है। आचार्य महाप्रज्ञ के शब्दों में "योग योग होता है। वह न जैन होता है, न बौद्ध और न पातञ्जल। फिर भी व्यवहार में कुछ रेखाएँ खींच दी, योग के प्रवाह को बाध बना दिया और नाम रख दिया—जैन योग, बौद्ध योग, पातञ्जल योग। पर इस सत्य को न भूलें—योग योग है, फिर उसका कोई भी नाम हो।"

परमाणु प्रयोगशाला में सिद्ध वैज्ञानिक सत्य है। फिर चाहे उसको रूस के वैज्ञानिक ने अपनी प्रयोगशाला में प्रयोग सिद्ध किया हो, चाहे अमेरिकन या जापान ने ही। उसी तरह योग के सिद्धांत अध्यात्म की प्रयोगशाला में परखे जाते हैं और तभी वे सत्य रूप में सामने आते हैं। यह मानना नहीं—जानना है। योग सत्य का प्रयोग है।

अध्यात्म में प्राणधारा का मूल आधार सात चक्रों को माना गया है। ये सभी चक्र मस्तिष्क से लेकर रीढ़ की हड्डी के भीतर से जाने वाली नाड़ियों से होते हुए रीढ़ की हड्डी के अन्तिम छोर तक फैले हुए हैं। नई खोजों से पता चलता है कि पूरे शरीर में अनेकों चेतना-केन्द्र फैले हुए हैं फिर भी चक्रों, विज्ञान की अन्तःसावी शक्तियों और प्रेक्षाध्यान के चैतन्य-केन्द्रों की तुलना करने पर लगता है कि ये भिन्न नाम होते हुए भी एक ही प्रयोगसिद्ध सत्य का उद्घाटन करने वाले हैं।

आसनों के जरिए इन चैतन्य-केन्द्रों को प्रभावित करके शक्ति का

ऊर्ध्वारोहण किया जा सकता है। शक्ति का ऊर्ध्वारोहण होने से व्यक्ति के जीवन के लक्ष्य और प्रेरणाएं पशु स्तर से ऊपर उठकर सम्यक् ज्ञान, दर्शन से प्रभावित होती हैं। सम्यक् ज्ञान, दर्शन से प्रभावित व्यक्ति अपने लक्ष्य की ओर जब कदम बढ़ाता है तो उसका चरित्र भी तदनुरूप हो जाता है। उसकी संकल्पशक्ति दृढ़ हो जाती है।

इसी साधना-क्रम को अष्टांग योग ने ८ (आठ) अंगों में विभाजित किया, जिसमें यम, नियम, आसन प्राणायाम, प्रत्याहार ये पांच बहिरंग योग कहलाते हैं और धारणा, ध्यान और समाधि—ये तीन अन्तरंग योग हैं। इसी तरह का मिलता-जुलता क्रम जैन ध्यान-पद्धति में भी है जैसे अनशन, अवमोदर्थ, वृत्ति-संक्षेप, रस-परित्याग, कायक्लेश, प्रतिसंलीनता—ये छह बहिरंग हैं। प्रायश्चित्त, विनय, वैयावृत्य, स्वाध्याय, ध्यान और व्युत्सर्ग—ये छह अन्तरंग हैं। यम-नियमों को जैन योग में सवर के अन्तर्गत और उपर्युक्त १२ को निर्जरा के अंतर्गत लिया है। उद्देश्य दोनों का ही कैवल्य प्राप्त करना है। इस तरह हम स्पष्ट नतीजे पर पहुंचते हैं कि जहाँ योग और ध्यान साधना का सम्बन्ध है, वहाँ कहीं भी प्रयोगसिद्ध सच्चाई ही मान्य है।

५.२.३ आसन : प्रयोजन

आसन केवल शारीरिक प्रक्रिया मात्र नहीं है, उसमें अध्यात्म निर्माण के बीज छिपे हैं। आसन शब्द का अनेक अर्थों में प्रयोग होता है। आस धातु बैठने के लिए प्रयुक्त होती है। पतंजलि के अनुसार—‘स्थिर सुखमासनम्’—जिससे स्थिरता और सुखपूर्वक ठहरा जा सके, वह आसन है। विधिपूर्वक लेटना, बैठना, खड़े रहना—तीनों मुद्राओं में आसन किए जा सकते हैं। आसन शरीर की क्रियाओं को व्यवस्थित ही नहीं बनाता, अपितु वाक् और मन को भी स्थिरता प्रदान करना है। वर्तमान युग में आसनों की उपयोगिता निर्विवाद सिद्ध है।

प्रेक्षा स्वरूप उपलब्धि की प्रक्रिया है। व्यक्ति भूढ़ता से बहिर्यात्रा करने लगता है। बहिर्मुखी वृत्ति ही व्यक्ति को स्वरूप से दूर ले जाती है। स्वरूप की दूरी आधि-व्याधि और असमाधि का कारण बनती है। प्रेक्षा-साधना सर्वांगीण पद्धति है। इसमें जहाँ अध्यात्म के शिखरों की चर्चा है, वहाँ शरीर-शुद्धि, श्वास और प्राण-शुद्धि के लिए आसन और प्राणायाम का भी विधिवत् प्रशिक्षण दिया जाता है।

आसन के लिए प्रयुक्त होने वाले वस्त्र आदि को भी आसन की संज्ञा से अभिहित किया जाता है। ये आसन सूत, कुशा, तिनके, ऊन आदि के होते हैं। ऊन का आसन श्रेष्ठ माना जाता है। आसन शरीर की सहज स्थिति के लिए हैं। हठयोग में आसनों के असंख्य प्रकार बताए गए हैं। जीव योनियो

के समान आसनो की संख्या भी चौरासी लाख हैं। इनमें से चौरासी आसनो की प्रधानता रही है। समय, क्षेत्र एवं शारीरिक बनावट को ध्यान में रखते हुए प्रेक्षाध्यान की दृष्टि से कुछ चुने हुए आसनो की यहाँ चर्चा की गई है। शरीर की स्थिति को जैन परम्परा में “कायगुप्ति” कहा गया है।

आसन और शक्ति-संवर्धन

संस्कार-शुद्धि के साथ समय एवं शक्ति-संवर्धन के लिए आसन का अभ्यास किया जाता है। स्थिति एवं गति आसन के दो स्वरूप हैं। स्थिति गुप्ति और गति समिति है। इससे संस्कार का विलय होता है। ध्यान के लिए “स्थित आसन” उपयोगी है। इसमें लम्बे समय तक ठहरा जा सकता है। पद्मासन, वज्रासन, सिद्धासन एवं सुखासन ये ध्यान-आसन हैं। स्थित-आसन से मासपेशियो को विश्राम मिलता है। विश्राम की यह स्थिति कायोत्सर्ग का एक प्रकार है।

गति वाले आसनो में मासपेशियो की पारस्परिक गति से शरीर को सतुलित बनाया जाता है। ये पेशिया जोड़ों को व्यवस्थित बनाती हैं तथा गुब्बाकार्पण के विरुद्ध सतुलन बनाए रखती हैं। इससे शक्ति का संवर्धन होता है।

आसन-विजय साधना का आधार है। उसके अभाव में व्यक्ति दीर्घ ध्यान, कायोत्सर्ग, भावना-योग आदि का अभ्यास कैसे कर सकता है? आसनो का प्रयोग केवल शारीरिक ही नहीं, आध्यात्मिक भी है। आसनो के अभ्यास से न केवल कायसयम, अपितु वाक् और मन भी समित होता है। इससे शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक तनावमुक्ति सहज होती है। आसनो के नियमित अभ्यास से काया अन्तरंग यात्रा के उपयुक्त बन जाती है। बाह्यक्लेश एवं परीषद्-विजय की क्षमता उत्पन्न होने लगती है।

आसन और स्वास्थ्य

आसन शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शक्ति एवं आध्यात्मिक विकास के लिए उपयुक्त भूमिका का निर्माण करता है। आसन अस्वस्थ व्यक्ति के लिए उपयोगी है, तो स्वस्थ व्यक्ति के लिए अन्यन्त आवश्यक है। वर्तमान युग में कार्याधिक्य एवं व्यस्तता से मनुष्य अपने जीवन की उपयोगी एवं आवश्यक क्रियाओं का भी परित्याग कर देता है, जिससे न केवल वह स्वास्थ्य से हाथ धोता है, अपितु जीवन-विज्ञान के मार्ग को अवरुद्ध कर देता है।

आसन से मानसिक प्रसन्नता के साथ-साथ शरीर के अवयवों पर सीधा असर होता है। सन्धि-स्थल, पक्वाशय, यकृत, फेफड़े, हृदय, मस्तिष्क आदि सम्यक्तया अपना कार्य करने लगते हैं।

आसन से मासपेशिया सुदृढ़ एवं सुढील बनती हैं, जिससे पैद एवं

कमर का मोटापा दूर होता है। चर्बी भी आसन से स्वयं कम होने लगती है। आसन करने से शरीर के सभी अंग एवं कोशिकाएं सक्रिय हो जाती हैं, जिससे रोग-प्रतिकार की क्षमता एवं स्वास्थ्य उपलब्ध होता है।

स्नायु-मण्डल को शक्ति-सम्पन्न एवं सक्रिय करने के लिए आसन महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। स्नायुओं में क्रियावाहिनी और ज्ञानवाहिनी दोनों प्रकार की नाडियां होती हैं। आसन से उन पर विशेष प्रकार का दबाव पड़ता है, जिससे उनका सकोच-विकोच होता है। इससे वे पुष्ट एवं सक्रिय बनती हैं। उनकी सक्रियता एवं क्रियाशीलता शक्ति उत्पन्न करती है। स्नायु-मण्डल मस्तक से लेकर पाव के अगुष्ठ तक फैले हुए हैं। आसन से समस्त स्नायु प्रभावित होते हैं, अतः स्वास्थ्य-साधना की दृष्टि से आसन की उपयोगिता से इनकार नहीं किया जा सकता।

साधना की दृष्टि से जोड़ों में लचीलापन अत्यन्त अपेक्षित है। सुषुम्ना शीर्ष तथा सुषुम्ना के जोड़ों में लचीलापन होने से उनके अन्दर से प्रवाहित होने वाले शक्ति-स्रोतों को सक्रिय किया जा सकता है। स्वास्थ्य एवं साधना की दृष्टि से सुषुम्ना (स्पाइनलकोर्ड) का स्वस्थ होना अत्यन्त आवश्यक है। आसनो से सुषुम्ना पर सीधा असर होता है।

आसन की गतिविधि से पाचन-संस्थान सक्रिय बनता है। उसके रासायनिक द्रव्यों का समुचित स्राव होता है।

आसनो का असर रक्त-संचार पर भी होता है। आसन से रक्त-शिराओं की गति में सकोच-विकोच होता है, जिससे उनमें रक्त-संचार सम्यक्तया होने लगता है। साथ ही प्रत्येक अंग का पोषण एवं अशुद्ध तत्त्व का परिहार होता है।

बौद्धिक विकास के साथ भौतिक वातावरण ने व्यक्ति को आज तनावपूर्ण स्थिति में पहुँचा दिया है। रक्तचाप एवं रक्तमदता की बीमारी प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। इस पर नियंत्रण के लिए योगासन अचूक साधन है। कायोत्सर्ग के रूप में खोजी गई विधि जहाँ व्यक्ति को तनावमुक्त करती है, वहाँ रक्तचाप एवं उसकी मदता पर भी नियंत्रण करती है।

आसनो में श्वास-प्रश्वास का भी विशेष प्रयोग किया जाता है जिससे फेफड़ों की क्रिया पूरी होती है। उसका परिणाम हृदय और रक्त-शोधन पर पड़ता है।

आसन का हमारी अन्तःसावी ग्रन्थियों (एण्डोक्राइनग्लैंड्स) पर भी प्रभाव पड़ता है, जो शरीर एवं भावनाओं का नियंत्रण करती हैं। इन ग्रन्थियों से एक विशेष प्रकार का स्राव होता है, जिसे हार्मोन कहते हैं। इससे शरीर, मन एवं चैतन्य-केन्द्रों के विकास में सहयोग मिलता है। शरीर-विज्ञान ने ग्रन्थियों के कार्य एवं प्रवृत्तियों पर सुक्ष्मता से अनुसंधान किया है। उससे ज्ञात

हुआ है कि कौन-कौन सी ग्रन्थियाँ किन-किन भावों का कार्य एवं नियंत्रण करती हैं। उनको नियंत्रित करने के लिए आसन, वक्ष एवं यौगिक क्रियाओं का प्रयोग किया जाता है।

आसन-विजय

आसन से शरीर की सुघटता और सौंदर्य में अभिवृद्धि होती है। साथ ही मानसिक शांति और निश्चिन्त जीवन की उपलब्धि होती है। आसन करने का उद्देश्य है—शरीर के यंत्र को साधना के अनुरूप बनाना। शरीर का प्रत्येक अवयव सक्रिय एवं स्वस्थ बने, यह स्वास्थ्य और साधना दोनों दृष्टियों से अपेक्षित है। यह निर्विवाद है कि काया की क्षमता के अभाव से वाक् और मन शीघ्र उत्तेजित हो जाते हैं। वाक् और मन पर समय से पूर्व काय-समय आवश्यक है। उसके लिए आसन प्रक्रिया सम्यग् अनुष्ठान है। आचार्य कुन्द-कुन्द ने तो स्पष्टतः उद्धोषित किया है—“जिन शासन को जानने के लिए आहार-विजय के साथ आसन-विजय को जानना आवश्यक है।”

योगासन और व्यायाम में मौलिक अन्तर है। व्यायाम एक्सरसाइज अथवा बॉडी-बिल्डिंग से शरीर की मासपेशियाँ एवं कुछ अवयव ही पुष्ट बनते हैं। उनकी पुष्टता एक बार मासपेशियों के उभार के रूप में सामने आती है, पर अन्त में उनमें कड़ापन आने लगता है। उनको छोड़ देने से मासपेशियाँ ढीली पड़ जाती हैं और वे असुन्दर दिखाई देने लगती हैं। दूसरे प्रकार के व्यायाम, कुश्ती, दौड़, बैठकें एक बार तो शरीर की मासपेशियों आदि को प्रभावित करते हैं, किन्तु स्थायित्व की दृष्टि से उनके भी अन्तिम परिणाम सुन्दर नहीं आते।

योगासन योगियों द्वारा खोजा गया अनूठा विज्ञान है। योगासन हाथ-पावों को ऊँचा-नीचा करना मात्र ही नहीं है, अपितु उसके पीछे पूरा विज्ञान है। कौन-सा आसन किस अवयव पर क्या प्रभाव डालता है, वह प्रभाव क्यों और किसलिए होता है, इन सबकी प्रायोगिक व्याख्याएँ आज शोधकर्त्ताओं के पास उपलब्ध हैं।

आसन की श्रेणियाँ

- १ शयन स्थान—लेटकर किए जाने वाले आसन।
- २ निषीदन स्थान - बैठकर किए जाने वाले आसन।
- ३ ऊर्ध्व स्थान—खड़े होकर किए जाने वाले आसन।

शरीर को विधिवत् स्थिर बनाकर रखना स्थान (आसन) कहलाता है। यह कायगुप्ति है। कायगुप्ति शरीर का समय है। यह तीनों प्रकार से हो सकता है। लेटकर, बैठकर और खड़े होकर—तीनों प्रकार से आसन को सिद्ध किया जा सकता है। आसन की सिद्धि सरलता से प्राप्त की जा सके,

इसलिए सर्वप्रथम शयन-स्थान से आसन का प्रारम्भ करना शरीर-विज्ञान की दृष्टि से उपयोगी है। बच्चा प्रारम्भ से लेटकर क्रिया करता है, फिर बैठता है और फिर खड़े होकर अपनी यात्रा करता है। अतः आसन का क्रम भी शयन, निषीदन और ऊर्ध्व-स्थिति क्रम से रखा गया है। शयन स्थान के अत-
र्गत आसनों का विवरण दिया गया है। लेटने पर जो-जो अंग प्रभावित होते हैं, उनको लक्षित कर शयन-आसनों का चुनाव किया गया है। शयन-
स्थान पीठ के बल और पेट एवं सीने के बल लेटकर किए जाते हैं, वे निम्नानुसार हैं :

शयन स्थान :—लेटकर किए जाने वाले आसन

१. कायोत्सर्ग	८. सर्वांगासन
२. उत्तानपादासन	९. हलासन
३. पवनमुक्तासन	१०. मत्स्यासन
४. भृजंगासन	११. हृदयस्तम्भासन
५. शलभासन	१२. नीकासन
६. धनुरासन	१३. सुप्त वज्रासन,
७. मकरासन	

निषीदन स्थान .—बैठकर किए जाने वाले आसन

१. सुखासन	११. जानुशिरासन
२. स्वस्तिकासन	१२. पश्चिमोत्तानासन
३. पद्मासन	१३. शशाकासन
४. योगमुद्रा	१४. अर्धमत्स्येन्द्रासन
५. वज्र पद्मासन	१५. उष्ट्रासन
६. तुलासन	१६. सिंहासन
७. उत्थित पद्मासन	१७. ब्रह्मचर्यासन
८. उत्कटकासन	१८. सिद्धामन
९. गोदुहासन	१९. हलासन
१०. गोमुखासन	२०. कुक्कुटासन

ऊर्ध्व स्थान :—खड़े होकर किए जाने वाले आसन

१. समपादासन	६. महावीरासन
२. ताड़ासन	७. हस्तिशुण्डिकासन
३. इष्ट वन्दन	८. उड्डियान
४. त्रिकोणासन	९. गरुडासन
५. मध्यपादशिरासन	१०. नटराजासन
	११. पाद्म-हस्तासन

विशिष्ट आसन^१

१ शीर्षासन

२ अर्ध शङ्खप्रक्षालन

३ मथूरासन

४ चक्रासन

आवश्यक निषेध

- १ जिन व्यक्तियों के कान बहते हों, नेत्र-ताराएँ कमजोर हों एवं हृदय दुर्बल हो, उन्हें शीर्षासन नहीं करना चाहिए।
- २ उदरीय अवयवों से पीड़ा एवं तिल्ली में अभिवृद्धि वाले व्यक्तियों को भुजगासन, शलभासन, घनुरासन नहीं करने चाहिए।
- ३ कोष्ठ-बद्धता (कब्ज) से पीड़ित व्यक्ति को योगमुद्रा पश्चिमोत्तानासन अधिक समय तक नहीं करना चाहिए।
- ४ हृदय दोर्बल्य में साधारणतया उड्डीयान और नीली क्रिया नहीं करनी चाहिए।
- ५ फोफड़े के दोर्बल्य में उज्जाई प्राणायाम और कुम्भक न किया जाए।
- ६ जिन व्यक्तियों के उच्च रक्तचाप रहता हो, उन्हें कठोर योगिक अभ्यास नहीं करना चाहिए।

मुद्रा

‘मुद्रा’ शब्द आते ही जो सामान्य बोध होता है, वह करेंसी के रूप में होता है। जब विनिमय के लिए मुद्रण की व्यवस्था की गई, तब से सिक्को को मुद्रा कहना प्रारम्भ हुआ होगा। ऐसे सामान्यतः टकण भी मुद्रण का एक प्रकार है। भारतीय परम्परा में प्रत्येक शब्द के साथ उसकी आत्मा पर विचार किया गया है। शब्द यद्यपि एक सकेत होता है, फिर भी वह उसके निकटतम भाव का स्पर्श करता है। ‘मुद्रा’ शब्द साधना-पद्धति में विशिष्ट आकृति के लिए प्रयुक्त होता है। आकृति को सस्थान, पोज (Pose), मुद्रा भी कहा जाता है। शरीर की भिन्न-भिन्न आकृतियाँ हमें भिन्न-भिन्न भावों को समझने का अवकाश देती हैं। मुद्रा ऐसे तो शरीर के ऊपर अभिव्यक्त होने वाली समस्त आकृतियों को ही कहा जाता है, किन्तु हमारी यह विवशता है कि हम समस्त भावों को पकड़ नहीं पाते हैं, इसलिए शरीर पर स्थूल रूप से निर्मित होने वाली विशिष्ट आकृतियों को मुद्रा कहते हैं।

मुद्रा : अन्तर की अभिव्यक्ति

हमारे अन्तर्भाव के साथ शरीर की विभिन्न आकृतियाँ स्वतः निर्मित

-
१. आसनो की विधि और लाभ के लिए देखें प्रेक्षाभ्यास : आसन प्राणायाम।

होने लगती हैं। हमारा अन्तर् और बाह्य एक दूसरे में इतना सम्बन्धित है कि उस पर घटित होने वाली घटना बाहर से अन्दर प्रतिबिम्बित हो जाती है। अन्तर् का प्रकम्पन बाहर आकृति ले लेता है। अन्तर् में उठने वाले आवेग प्रतिक्षण शरीर पर घटित होते हैं और शरीर पर घटने वाली घटना अन्तर् के प्रकम्पनो को प्रभावित करती है, इसलिए भी प्रतिक्षण हमारी मुद्रा में परिवर्तन होता रहता है। उसे तेज गति वाला 'मूविंग केमरा' भी फिल्मा नहीं सकता। वह भी अनेक उठने वाली तरंगों को स्थूल अवस्था तक पहुँचाने पर ही अकित कर पाता है। फिल्म पर अभिव्यक्त होने वाली पूरी आकृति कई तस्वीरों का जोड़ है। उसी प्रकार अन्तर् से उठने वाली भावना के प्रकम्पनो का जोड़, एक विशिष्ट आकृति का निर्माण करता है।

मुद्रा की वैज्ञानिकता

भारतीय मनीषियों ने ध्यान के गहन प्रयोगों से गुजर कर जो अनुभूतियाँ पाईं, उनको बाह्य जगत् में स्थूल रूप से अभिव्यक्त किया। उनकी खोज दो छोरों पर थी, जहाँ उन्हें चैतन्य की गहराई में उतरकर निराकार का अनुभव कराना पड़ता था। वहाँ उस गहन और सूक्ष्म को साकार की ओर संकेत देना पड़ता था। निराकार से उठने वाले प्रकम्पन साकार पर एक जैसे प्रतिबिम्बित नहीं होते, तब साकार (शरीर) पर निर्मित की हुई आकृति पूर्णरूप से निराकार का प्रतिनिधित्व कैसे कर पाएगी? धर्म के सम्मुख सबसे बड़ी कठिनाई है, तो यही है कि अपनी अनुभूतियों को हस्तान्तरित अथवा यंत्रप्रदर्शित नहीं कर सकता। लेकिन उसके अस्तित्व को ठुकराया भी नहीं जा सकता, क्योंकि जो है, उसको कितने तर्क से अस्वीकार करे, वह वैसा का वैसा उपस्थित रहता है। हमारे शरीर पर जो कुछ मुद्रित होता है, वह केवल मानसिक एवं शारीरिक घटना ही नहीं है, उनके साथ-साथ आत्मिक (आन्तरिक) भी हैं। आत्मा की बातें आते ही कुछ लोग चौंकते हैं, इससे क्या? हम क्या शरीर ही हैं? कुछ कामनाएँ और भावनाएँ ही हैं? इतना मान लेने से प्रश्न का समाधान नहीं होता, विज्ञान पदार्थ को तोड़कर परमाणु पर पहुँचा, तब वह एक आश्चर्य में पड़ा। परमाणु जब घन है तब वह उनकी पकड़ में है और जब वह तरंगित होता है तब वह है तो अवश्य, किन्तु शक्ति रूप में है। तब हम उसे इनकार कैसे करें?

बाह्य-मुद्रा से अन्तर् का द्वार

बाह्य-मुद्रा स्थूल है, वह हमारी पकड़ में आती है। उसके सहारे ही हम अन्तर् यात्रा के लिए उतर सकते हैं। अन्तर से उठने वाले क्रोध के आवेश के साथ हाथ की मुद्रा एक विशेष प्रकार का आकार ले लेती है। सामान्य अवस्था में जब वैसी ही मुद्रा का प्रयोग करते हैं, तब शरीर और मन

पर कुछ तनाव अवश्य प्रकट हो जाता है। प्रेम और विनय से भरा चित्त भिन्न मुद्रा में आ जाता है। उसी मुद्रा का पुनः प्रयोग करने से चित्त प्रेम और विनय से पूर्ण बनता है। बाह्य-मुद्रा के निर्माण से चित्त की एक विशेष स्थिति निर्मित हो जाती है। इस विशेष स्थिति से भावना में प्रगाढ़ता आती है, भावना से प्रभावित चित्त अन्तर्-लोक में प्रविष्ट हो जाता है। वीतराग-मुद्रा, ज्ञान-मुद्रा, ब्रह्म-मुद्रा, कायोत्सर्ग-मुद्रा, महा-मुद्रा, सर्वेन्द्रिय-संयम-मुद्रा, अनिमेष-मुद्रा आदि मुद्राएँ अन्तर् को समलयता में लाने के द्वार हैं।

५.३.०. कायोत्सर्ग

५.३.१. वैज्ञानिक दृष्टिकोण

दबाव की कार्य-पद्धति

कायोत्सर्ग तनाव-विसर्जन की प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया को सीखना स्वस्थ रहने के लिए सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण बोधपाठ है। कायोत्सर्ग का अभ्यास दबाव द्वारा उत्पन्न हानिकारक प्रभावों को निष्फल करने के लिए किया जाता है। 'कायोत्सर्ग' क्या है? इसे समझने के लिए पहले समझना आवश्यक है कि 'दबाव' क्या है? 'दबाव' शब्द भौतिक शास्त्र का शब्द है, जो पदार्थ के किसी भाग पर पड़ने वाले चाप या दाब का द्योतक है। जब किसी भी पदार्थ पर पड़ने वाले दाब से पदार्थ के आकार में परिवर्तन हो जाता है, तो उसे तनाव या टान कहा जाता है। इस प्रकार प्रस्तुत संदर्भ में तनाव का अर्थ होगा—व्यक्ति के सामान्य सुख-चैन पूर्ण जीवन में पैदा होने वाली गड़बड़ी यानी बेचैनी। जो भी परिस्थिति हमारी सामान्य जीवन-धारा को अस्त-व्यस्त कर दे, उसे 'तनाव पैदा करने वाली' परिस्थिति कहा जाता है। 'दबाव' विषयक अन्तर्राष्ट्रीय अधिकृत विद्वान डॉ० हान्स सेल्ये (Hans Selye) 'दबाव' की परिभाषा इस प्रकार प्रस्तुत करते हैं—“शरीर की टूट-फूट की रफ्तार को दबाव कहते हैं।” उनके अनुसार—सर्दी-गर्मी, गुस्सा, मादक वस्तुओं का सेवन, उत्तेजना, दर्द, शोक और हर्ष भी—ये सारे हमारे 'दबाव-तन्त्र' को समान रूप से सक्रिय बनाते हैं। आधुनिक मनुष्य के मानस में पैदा होने वाले ईर्ष्या, प्रतिस्पर्धा, घृणा या भय के भाव, सत्ता और संपत्ति के लिए संघर्ष, लालसाएँ और वहम भी 'दबाव-तन्त्र' को प्रवर्तित कर देते हैं। जब कभी इस प्रकार की तनावोत्पादक परिस्थिति किसी व्यक्ति के सामने उपस्थित होती है, तुरन्त ही एक आन्तरिक तन्त्र स्वतः ही सक्रिय हो उठता है। इस तन्त्र में क्रमशः शरीर के निम्नलिखित हिस्से सक्रिय रूप से भाग लेते हैं—

(क) हाइपोथैलेमस (अवचेतक)—यह नाडी-तन्त्र और ग्रन्थि-तन्त्र का सघन-स्थल है। यह हमारे मस्तिष्क का अत्यन्त महत्त्वपूर्ण भाग है, जो

सामान्य रूप से चेतन मन के द्वारा जिन क्रियाओं का नियन्त्रण नहीं होता उन सभी क्रियाओं का संयोजन करता है।

(ख) पीयूष ग्रन्थि (पिट्यूटरी ग्लैंड)—यह अन्तःस्रावी ग्रन्थि-तंत्र की प्रधान ग्रन्थि है, क्योंकि यह ग्रन्थि अन्य ग्रन्थियों का नियमन करती है।

(ग) एड्रीनल (अधिवृक्क) ग्रन्थियाँ—ये एड्रीनालीन (एपिनेफ्रीन) एवं अन्य हार्मोनो का स्राव करती हैं, जिनसे व्यक्ति तनाव-युक्त एवं सावधान होता है।

(घ) स्वायत्त नाडी संस्थान का अनुकम्पी विभाग—यह विपत्ति की स्थिति में व्यक्ति को आक्रमण के लिए या भागने के लिए अन्तिम रूप से तैयार करता है।

शारीरिक स्थितियाँ

उपरोक्त तंत्र के संयुक्त क्रियाकलाप के द्वारा शरीर के भीतर घटित होने वाली शारीरिक स्थिति का क्रम इस प्रकार होगा—

१. पाचन-क्रिया मन्द या विलकुल स्थगित हो जाती है।
२. लार-ग्रन्थियों के कार्य-स्थगन से मुँह सूख जाता है।
३. चयापचय की क्रिया में तेजी आ जाती है।
४. श्वास तेजी से चलने लगता है तथा हाफ चढ़ जाती है।
५. यकृत द्वारा संगृहीत शर्करा को अतिरिक्त रूप से रक्त-प्रवाह में छोड़ा जाती है, जिसके माध्यम से उसे हाथ-पैर की मासपेशियों को पहुँचाया जाता है।
६. शरीर के जिन भागों को अधिक रक्त की अपेक्षा हो, वहाँ तक उसे पहुँचाने के लिए हृदय की धड़कन बढ़ जाती है।
७. रक्त-चाप बढ़ जाता है।

इन सारे परिवर्तनों के अलावा और भी अनेक जटिल परिवर्तन आते हैं।

इन परिवर्तनों के द्वारा शरीर में विद्युत्-रासायनिक एवं स्रावी (हार्मोनो) की ऊर्जा अत्यधिक मात्रा में पैदा होती है, ताकि हम अपनी क्रियाओं को त्वरित बना सकें। पर यदि कुछ करने की आवश्यकता न हो तो वह अतिरिक्त ऊर्जा मासपेशियों में “तनाव” के रूप में प्रतिबद्ध हो जाती है। अनुकम्पी और परानुकम्पी संस्थान

सकट की स्थिति समाप्त होने पर तनी हुई मासपेशियों को शिथिल, सामान्य प्रवृत्तियों को पुनः चालू तथा शांतिपूर्ण स्थिति को पुनः स्थापित करने आदि का दायित्व स्वतः-चालित नाडी-तंत्र के दूसरे विभाग—परानुकम्पी संस्थान पर है।

यद्यपि अनुकपी और परानुकपी सस्थान का कार्य एक-दूसरे से विपरीत जैसा दिखाइ देता है, फिर भी वस्तुतः ये एक-दूसरे के साथ गहरा ताल मेल बिठाकर कार्य करते हैं। परानुकपी सस्थान का उद्देश्य है—अनुकपी सस्थान के कार्य को सतुलित करना। तदनुसार सकट की स्थिति समाप्त होने पर परानुकपी सस्थान का सक्रिय होना स्वाभाविक है। उसकी सक्रियता अनुकपी सस्थान से निष्पादित उत्तेजना को समाप्त कर, मासपेशियों की रासायनिक स्थिति को पुन सामान्य बनाकर, उन्हें शिथिल करती है। जहां अनुकपी सस्थान आक्रमणशील और उत्तेजनावर्धक है, वहां परानुकपी सस्थान मरम्मत करने वाला और शातिवर्धक है। जब दोनों सस्थानों का कार्य सामान्य स्थिति में होता है अर्थात् दोनों में सतुलन बना रहता है, तब शरीर में सक्रियता और विश्राम/शांति का आवर्तन लयबद्ध गति से ठीक उसी प्रकार चलता है जैसा भूमा-भूमि में होता है, किन्तु जब सतुलन बिगड़ता है, तब खतरनाक तनाव की स्थिति पैदा हो जाती है। चूंकि वर्तमान युगीन जीवन-शैली व्यक्ति को निरन्तर उत्तेजित और सक्रिय बनाए रखती है, मरम्मत करने वाले उपकरण अर्थात् परानुकपी सस्थान को अपना कार्य करने का मौका ही नहीं मिलता। फलतः शरीर की मासपेशिया और स्नायु अपनी सहज, शिथिल/शांत अवस्था क्वचित् ही प्राप्त कर सकते हैं।

तनाव से गड़बड़ी

मनुष्य-सहित सभी प्राणियों में एक आन्तरिक तंत्र विद्यमान होता है और इसकी प्रतिक्रिया, जो प्राणी को सकट-स्थिति का मुकाबला करने या उससे भागने के लिए तैयार करती है, अनैच्छिक रूप से (स्वतः) घटित होती है। जब सकट-स्थितियां बार-बार आती हैं, तब 'दबाव तंत्र' बार-बार सक्रिय होता है। यदि ऊपर वर्णित शारीरिक स्थिति लम्बे समय तक बनी रहे या उसका बार-बार पुनरावर्तन होता रहे, तो गम्भीर गड़बड़ी पैदा हो सकती है। इस प्रकार यदि रक्तचाप लगातार ऊंचा बना रहे और रक्तवाहिनियों की संकुचित स्थिति लगातार बनी रहे, तो उसके परिणाम हो सकते हैं—दिल का दौरा या रक्ताघात (मस्तिष्क की रक्त-वाहिनी का फट जाना)। यदि आमाशय आदि पाचन-अवयवों को मिलने वाली रक्त की मात्रा लगातार लम्बे समय तक क्षीण रहे, तो पाचन-क्रिया में गड़बड़ी हो सकती है। यदि श्वास की गति लम्बे समय तक लगातार तेज बनी रहे, तो उसका परिणाम दमा आदि श्वास की बीमारियों के रूप में हो सकता है। मासपेशियों के लम्बे समय तक लगातार तनाव से सिर, पीठ, गर्दन और कंधे में दर्द और पीड़ा पैदा हो सकती है। इन गड़बड़ियों के अलावा, निरन्तर तनाव से मानसिक आतंक की भावना पैदा हो सकती है, जो अकारण भय के रूप में होगी। यह

न केवल भयावह होगी, अपितु मनुष्य को बिल्कुल हताश बनाने वाली सिद्ध हो सकती है। इसका कारण यह है कि लगातार दबाव की स्थिति रहने पर ग्रन्थि-तंत्र पहले गड़बड़ा जाता है और बाद में समूचा कार्य करना ही बंद कर देता है। एड्रीनलीन का स्राव बन्द हो जाए, तो हृदय की गति मन्द हो जाएगी, रक्तवाहिनियां शिथिल हो जाएंगी तथा मस्तिष्क को पहुँचने वाला रक्त बन्द हो जाएगा, जिससे बेहोशी आ सकती हैं। इस बात को प्रमाणित करने के लिए अब पर्याप्त प्रमाण प्राप्त हो गए हैं कि अनेक प्रकार के रोगों को पैदा करने में तनाव काफ़ी बड़ा निमित्त बनता है। यदि हम तनाव के दुष्परिणामों से बचना चाहते हैं, तो हमें ऐसा उपाय ढूँढ़ना होगा, जिससे परानुकपी संस्थान अपना कर्तव्य अमतापूर्वक निभा सके अर्थात् बिगड़े हुए संतुलन को बनाकर सामंजस्य को पुनः प्रस्थापित कर सके।

तनाव के कारण

ऊपर की चर्चा से ऐसा निष्कर्ष निकालना ठीक नहीं होगा कि तनाव एकान्ततः हानिकारक ही है। कुछ होने के लिए या उपलब्ध के लिए कुछ मात्रा में तनाव आवश्यक भी है। जो हानि होती है, कार्य में बाधा आती है और थकावट या बीमारियाँ पैदा होती हैं, वे तनाव की निरन्तरता के कारण तथा उनकी अत्यधिक मात्रा के कारण हैं। दीर्घकालीन तनाव या उसकी हानिकारक अतिमात्रा की उत्पत्ति के कारणों में एक कारण है—व्यक्ति की जीवन-शैली में अचानक घटित होने वाला परिवर्तन। डॉ० होम्स (Holmes) और डॉ० आर० राहे (Rahe) ने जीवन-शैली के परिवर्तनों का अकीकरण किया है—

उनके द्वारा बनाई गई सूची में दिए गए कुछेक परिवर्तन एवं उनके अंक इस प्रकार हैं—

क्र० सं०	घटना	अंक
१.	दम्पति में से किसी एक की मृत्यु	१००
२.	तलाक	७३
३.	चोट, बीमारी	५३
४.	विवाह	५०
५.	कार्य से निष्कासन	४७
६.	सेवा-निवृत्ति	४५
७.	लैंगिक समस्याएँ	३९
८.	कार्य (व्यवसाय) में परिवर्तन	२९
९.	जीवन की स्थितियों में परिवर्तन	२५
१०.	सोने या माह्वार सबघी आदतों में परिवर्तन	१६

यह सूची अपने आप में पूर्ण नहीं है। इनमें दी गई घटनाएँ और उनके

अक भी सभी पर समान रूप से लागू नहीं होते, फिर भी यदि किसी भी व्यक्ति के किन्हीं घटनाओं से ३०० अक प्राप्त होते हैं, भयकर बीमारी की संभावना हो जाती है। १०० से ऊपर अक आ जाए, तब उपचार के उपायों का सेवन आवश्यक हो जाता है। यह स्पष्ट है कि एक ही परिवर्तन की घटना को भेलना अधिक सरल होगा, किन्तु जीवन इतना सरल नहीं है। व्यक्ति को अनेक परिवर्तन का युगपत् (एक साथ) सामना करना पड़ता है, वैसे स्थिति में कायोत्सर्ग आदि उपचारात्मक उपायों का सेवन अपेक्षित है।

क्या बचने का उपाय है ?

आधुनिक औषध-विज्ञान द्वारा प्रदत्त प्रशामक (ट्रेन्क्वीलाइजर्स) गोलियां केवल अस्थायी आराम का आभास कराती हैं, पर लम्बे काल में गोलियां स्वयं बीमारी से भी अधिक खतरनाक बन जाती हैं। तब प्रश्न उठना स्वाभाविक है कि क्या हमारी वर्तमान युगीन परिस्थितियां और वातावरण के कारण विनाश तक पहुँचना ही हमारे भाग्य में लिखा है या ऐसा कोई रास्ता भी है, जिसके माध्यम से हम अपने आपको कम से कम उस रूप में परिस्थिति के अनुकूल बना सकते हैं, जिससे कि इस दैनिक दबाव के हानि-कारक प्रभावों से बच जाए ?

सौभाग्यवत् हमारे भीतर एक ऐसी सुरक्षात्मक प्रणाली है, जिसे सक्रिय बनाने पर उस शारीरिक अवस्था का निर्माण किया जाता है, जो "लडो या भागो" वाली प्रतिक्रिया से नितान्त उल्टी स्थिति का सृजन कर सकती है। नोबेल-पुरस्कार विजेता स्वीट्जरलैंड के सुप्रसिद्ध शरीर-वैज्ञानिक डॉ० वालटर ने इस प्रणाली को "ट्रोपोट्रोफिक प्रतिक्रिया" की प्रणाली कहा है और उसे एक सुरक्षात्मक प्रणाली के रूप में निरूपित करते हुए बताया है कि इससे अधिक दबाव के द्वारा उत्पादित प्रतिक्रियात्मक प्रक्रिया की प्रतिरोधी क्रिया की जा सकती है।

डॉ० हर्बर्ट बेन्शन, एम० डी० ने इसे "तनाव-मुक्ति-प्रक्रिया" कहा है। हम अपने आपको इस प्रक्रिया का प्रशिक्षण दे सकते हैं और स्वयं-सूचन (auto-suggestion) की तकनीक द्वारा अपनी आंतरिक सुरक्षात्मक प्रणाली को सक्रिय कर सकते हैं तथा तनाव द्वारा निष्पन्न स्थिति को दूर करने में सफलता प्राप्त कर सकते हैं, एड्रीनल के अतिरिक्त स्त्रावों के उत्पादन में कमी कर सकते हैं और अनुकम्पी संस्थान के दुष्प्रभाव को परानुकम्पी की सक्रियता द्वारा समाप्त कर सकते हैं, अन्तर्तोगत्वा मासपेशियां शिथिल और तनाव-मुक्त बनेंगी और उदरीय कड़ापन समाप्त हो जाएगा। शिथिलीकरण (कयोत्सर्ग) का नियमित अभ्यास वर्तमान युगीन अनेक कष्टदायक बीमारियों से बचने के लिए रामबाण उपाय है।

तनाव-मुक्ति क्या है ?

तनाव-मुक्ति की साधना (कायोत्सर्ग का प्रयोग) तनाव को समाप्त करने का एकदम सीधा और निर्दोष तरीका है। तनाव-मुक्ति के बिना व्यक्ति न तो शांति प्राप्त कर सकता है, न स्वास्थ्य और न सुख, फिर चाहे व्यक्ति के पास सुखी होने के लिए कितने ही साधन क्यों न हों ? यदि कोई भी व्यक्ति इस साधना को सीख लेता है और प्रतिदिन आधा या पौन घंटा नियमित उसका अभ्यास करता है तो किसी भी परिस्थिति में न केवल तनाव-मुक्त और अनुद्विग्न रह सकता है, अपितु अपनी कार्यक्षमता और गुणवत्ता को बढ़ा सकता है।

कायोत्सर्ग की साधना का सही मूल्यांकन करने के लिए हमें मास-पेशियों की कार्य-पद्धति की जानकारी होनी चाहिए। हमारी मासपेशिया सर्वाधिक स्नायु को उत्तेजना मिलते ही विद्युत वेग से सक्रिय होती हैं। हमारी ककाली मासपेशियों के कारण से ही हम इच्छानुसार हलन-चलन कर सकते हैं। हलन-चलन की क्रिया को समझने के लिए मासपेशियों को हम विद्युत्-चुम्बक (electro magnet) के साथ उपमित कर सकते हैं और जो स्नायु (या नाड़ी) उत्तेजित करता है, वह उस विद्युत् के तार के समान है, जो उसको मस्तिष्क से जोड़ता है।

नींद के दौरान स्नायुओं में सामान्य रूप से विद्युत् प्रवाह बढ़ हो जाता है और विद्युत्-चुम्बक प्रायः-प्रायः चुम्बकत्व-रहित हो जाता है। केवल कुछ सुरक्षा और जीवन टिकाने वाली क्रियाओं में प्रवृत्त मांसपेशियों को छोड़कर शेष सारी मासपेशिया नींद में शिथिल हो जाती हैं।

जब कोई व्यक्ति विश्राम की मुद्रा में होता है, तब भी स्नायुओं में प्रवाहित होने वाला विद्युत्-प्रवाह बहुत मन्द-सा होता है। इससे मासपेशियों का चुम्बकीकरण भी मन्द होता है और इसलिए वे शांत-शिथिल पड़ी रहती हैं।

जब-जब व्यक्ति किसी भी शारीरिक (मानसिक या वाचिक) क्रिया में प्रवृत्त होता है, तब-तब मस्तिष्क के आदेशानुसार नाड़ियों में विद्युत्-प्रवाह को तीव्र कर दिया जाता है, जो विद्युत्-चुम्बक (मासपेशियों) को सक्रिय बना देता है, जिससे मासपेशिया सक्रिय की जा सकती हैं। कितने सूक्ष्म क्रियात्मक स्नायुओं (मोटर नर्व्स) को गति देना है, इसका आधार किए जाने वाले प्रयत्न की तीव्रता पर है।

नींद, विश्राम और क्रियात्मकता—इन तीनों स्थितियों में से व्यक्ति दिनभर में कितनी ही बार गुजरता रहता है। पर इन तीन के अतिरिक्त एक चौथी स्थिति और है, जो असामान्य होने पर भी कुछ व्यक्तियों के दैनिक

जीवन में बार-बार घटित होती है और वह स्थिति है—अतितनाव की। निरन्तर कसे हुए जबड़े, तनी हुई भृकुटिया और आमाशय की मासपेशियों का कडापन—ये इस प्रकार की स्थिति के कुछ प्रत्यक्ष चिह्न हैं। इस स्थिति में हमारे शरीरस्थ विद्युत्-चुम्बको का तीव्र विद्युत्-प्रवाह के कारण अति-चुम्बकीकरण (over-magnetization) हो जाता है, जिसके परिणामस्वरूप हमारी मासपेशियों के दल एक स्थायी सकुचन की स्थिति में बने रहते हैं, जो कि बहुत बार अनावश्यक होता है। इसके कारण हमारी स्नायविक और मासपेशीय ऊर्जा का एक बहुत बड़ा हिस्सा व्यर्थ चला जाता है, क्योंकि इस स्थिति में विद्युत् का निरन्तर व्यय होता है। ऊर्जा का व्यय कितनी मात्रा में होगा, इस बात का आधार क्रियावाही मासपेशियों की संख्या पर है, न कि उनकी लवाई-चौड़ाई पर या उनकी शक्ति पर। जैसे—चेहरे की एक छोटी-सी मासपेशी को सकुचित करने में उतनी ही स्नायविक ऊर्जा व्यय होती है, जितनी कि पैर की एक बड़ी मासपेशी को सक्रिय करने में होती है। इस प्रकार ऊर्जा का होने वाला समग्र व्यय क्रियावाही तंतुओं की संख्या और विद्युत्-वाहको के भीतर चलने वाला विद्युत्-प्रवाह के सामर्थ्य—इन दोनों पर निर्भर है। दूसरी विशेष बात यह है कि जहाँ हमारे अन्य ऊतकों में प्रतिदिन लाखों और करोड़ों की संख्या में निकम्मी और मृत कोशिकाओं का स्थान नहीं और स्वस्थ कोशिकाएँ ले लेती हैं, वहाँ स्नायविक कोशिकाओं को उनके पुरानी या मृत होने पर भी बदला नहीं जा सकता। ज्यो-ज्यो व्यक्ति की आयु बढ़ती है, स्नायविक कोशिकाओं की संख्या निरन्तर घटती जाती है। यदि किसी भी कारण से हम उन्हें आहत कर देते हैं (उदाहरणार्थ—मानसिक दबाव के रूप में उनसे, अधिक कार्य लेने पर ऐसा घटित होता है), तब हम सदा-सदा के लिए उन्हें गवा देते हैं, जो अपने पीछे अपूरणीय क्षति छोड़ जाती है।

सकल्पपूर्वक यदि सपूर्ण शिथिलीकरण को जागरूकता के साथ-साथ किया जाता है, जिसे कायोत्सर्ग कहा जाता है, तो हम उपरोक्त प्रकार की थकान, क्षति से बच सकते हैं। कायोत्सर्ग के द्वारा मासपेशी रूप विद्युत्-चुम्बको को विद्युत पहुँचाने वाले तारों (स्नायुओं) का सवध नींद की अपेक्षा और अधिक क्षमतापूर्वक स्थगित किया जा सकता है। इसके विद्युत् के प्रवाह को करीब-करीब शून्य तक पहुँचा कर ऊर्जा के व्यय को न्यूनतम बनाया जा सकता है।

कायोत्सर्ग से तनाव-मुक्ति

अनेक घटों की अव्यवस्थित निद्रा की अपेक्षा आधा घटा के सवे हुए कायोत्सर्ग से व्यक्ति के तनाव और थकान को अधिक भली-भाँति दूर किया जा सकता है। कायोत्सर्ग की साधना हमारी सचेतन इच्छा-शक्ति के शरीर

पर पड़ने वाले प्रभाव को व्यक्त करने वाली एक साधना है। हमारी यह इच्छा शक्ति किसी आततायी तानाशाह की तरह हाथ में चाबुक लेकर अपनी शक्ति के बल पर दूसरों को चलाने वाली नहीं, अपितु उस स्नेहमयी माता की तरह है जो ममता और धैर्य के द्वारा अपने जिह्मी बच्चे को ठीक करती है। दूसरे शब्दों में कहा जा सकता है कि कायोत्सर्ग कभी भी बल-प्रयोग, तनातनी या हिंसक भावों से नहीं, अपितु केवल विनम्र निवेदन-मूलक स्वतः-सुझावों से ही सघता है।

स्वयं-सूचन की विलक्षण चिकित्सा-शक्ति

प्राचीन युग में मनुष्य और पशु दोनों को ऐसी आंतरिक सज्ञाएं उपलब्ध थीं, जो अपने आपको स्वस्थ रखने के लिए उन्हें क्या करना है, उस दिशा में मार्गदर्शन करती रहती थीं। कालान्तर में पशुओं में सज्ञाएं बनी रही, पर मनुष्य ज्यों-ज्यों सभ्यता के क्षेत्र में आगे बढ़ता गया, त्यों-त्यों अपनी इन नैसर्गिक उपलब्धियों से वंचित होता गया। फिर भी किसी तरह लगभग प्रत्येक गांव या समाज में इक्के-दुक्के ऐसे व्यक्ति अवश्य मिलते हैं, जो अपनी ऊपर उल्लिखित संज्ञाजन्य उपलब्धियों को पर्याप्त मात्रा में बचाकर रखते हैं। ऐसे व्यक्तियों को सामान्यतः “उपचारकर्ता” (हीलर) की सज्ञा दी जाती है। छोटे गांवों में “सयाना”, “ओम्हा” “झाडा-झपटा करने वाला” आदि व्यक्तियों के रूप में हम आज भी ऐसे “उपचार-कर्ताओं” को देख सकते हैं। ऐसे ‘महाशयों’ को प्राकृतिक उपचार, पथ्य-परहेज, जड़ी-बूटी, हड्डी बैठाना (पहलवानों द्वारा हड्डी की मरम्मत), साधारण शल्य-क्रिया आदि उपचारों के अलावा आस्था-उपचार (फेथ-हीलिंग) की पद्धति का ज्ञान भी था, जिसके द्वारा वे रोगी को शिथिलीकरण करवा कर या सम्मोहित कर सुझाव/निर्देश देते थे। इस प्रकार सुझाव-चिकित्सा अथवा स्वयं-सूचन-चिकित्सा-मनोरोग-चिकित्सा प्रणालियों (साइकोथेरापी) में सर्वाधिक प्राचीन पद्धति है, ऐसा कहा जा सकता है।

प्राचीन काल से अब तक प्रायः सभी सस्कृतियों ने चैतन्य की गहराई के स्तरों को छानबीन करने का प्रयत्न किया है। इस गवेषणा के दौरान जाने-अनजाने शिथिलीकरण/सुझाव-चिकित्सा की यह प्रक्रिया हस्तगत होती रही है। प्रत्येक सस्कृति ने अपनी-अपनी मान्यता के अनुसार चैतन्य की इन शक्तियों की व्याख्या करने की कोशिश की है। इस विषय में शोधकर्ताओं ने बताया है कि सभी आदिम सस्कृतियाँ अपनी धार्मिक प्रवृत्ति के रूप में उपर्युक्त प्रक्रिया को नाना रूपों में प्रयुक्त करती थीं। अब तक के समग्र इतिहास के दौरान यह बात पाई गई कि इन विविध रूपों में एक प्रबल एकरूपता विद्यमान थी तथा उसका बुनियादी तत्त्व था—शिथिलीकरण और सुझाव (या

सूचन)। इसी तत्त्व को रोगी के उपचार हेतु काम में लिया जाता था। मिश्र (देश) में तीन हजार वर्ष पूर्व ऐसी प्रक्रिया के प्रमाण उपलब्ध होते हैं, जिनका अत्यन्त आधुनिक प्रक्रियाओं के साथ अद्भुत सादृश्य सामने आता है।

सभ्यता के विकास के साथ-साथ 'आस्था-उपचार' में लोगों का विश्वास क्रमशः क्षीण होता गया और अन्त में लगभग नष्ट हो गया। 'आस्था-उपचार' की वह पद्धति भी जादू-टोना करने वालों या नीम हकीमों के हाथों में चली गई। मध्य-युग में 'आस्था-उपचार' की पद्धति पढ़ा-पुरोहितों के हाथों में चली गई, जो हस्त-स्पर्श, प्रार्थना आदि के माध्यम से श्रद्धालुओं का उपचार करते थे।

आधुनिक युग में फ्रांज मेस्मर नामक आस्ट्रियन डॉक्टर प्रथम व्यक्ति था जिसने व्यवस्थित 'सूचन' के महत्त्व को मान्यता दी और सामूहिक उपचार के लिए उसका प्रयोग किया। इस पद्धति को 'मेस्मरिज्म' की संज्ञा दी गई जो विश्व भर में व्याप्त हो गई और आज तक भी एक या दूसरे रूप में प्रचलित ही है। ग्रीक भाषा में नींद के लिए हिप्नोसिस शब्द का उपयोग होता है, जिसका अर्थ सम्मोहन भी होता है। सम्मोहन-विधि के अनेक उपयोग आधुनिक मनश्चिकित्सा के कुछ आधारभूत तत्त्व बन गए हैं। इसका एक महत्त्वपूर्ण सैद्धांतिक परिणाम यह है कि 'प्रस्ताव्यता' (सजेस्टिबिलिटी) हमारे प्रतिदिन के व्यवहार का एक प्राकृतिक, स्वस्थ और सामान्य अंग है, यह बात स्पष्ट हुई। आजकल अधिकाधिक संख्या में सामान्य डॉक्टर एवं मनश्चिकित्सक सुझाव-चिकित्सा को काम में लेते हैं।

स्वयं-सूचन

स्वयं-सूचन या स्व-सम्मोहन को हम एक विशेष प्रकार की सुझाव-चिकित्सा कह सकते हैं। जिसमें व्यक्ति स्वयं अपने सुझावों के द्वारा अपनी चिकित्सा करता है। कुछ शोधकर्ताओं ने सिद्ध कर दिया है कि सभी प्रकार की 'सुझाव-चिकित्सा' वास्तव में मूलतः स्वयं-सूचन (या स्व-सम्मोहन) पर ही आधारित है इसमें व्यक्ति अपनी क्षमता का विकास कर अपने आप गहरी शिथिलावस्था जैसी स्थिति में जा सकता है और उसके माध्यम से वह अपनी थकान, तनाव और सिरदर्द आदि को कम कर सकता है। स्वयं-सूचना के प्रयोगों को आम जनता तक पहुंचाने का कार्य बीसवीं शताब्दी के प्रारम्भ में एमिल कोवे (Emile Coue) नामक फ्रेंच डॉक्टर ने किया। उसके द्वारा प्रदत्त नारे—“दिन दूना और रात चौगुना, वनता मेरा स्वास्थ्य सी गुना” ने ऐतिहासिक महत्त्व प्राप्त कर लिया।

शिथिलीकरण के प्रयोग के दौरान जो परिवर्तन शरीर में घटित होते हैं, उन्हें मापा जा सकता है। हाल ही में किए गए अनुशीलनों से यह पता

चला है कि इन प्रयोगों के परिणाम-स्वरूप निम्नलिखित शारीरिक घटकों में हितकर परिवर्तन घटित होते हैं—

(१) रक्त का शर्करा-स्तर

(२) रक्त में श्वेत कणों की संख्या (जो रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति के उत्पादक हैं) ।

(३) विद्युत् मस्तिष्कीय लेखाकन (ई. ई. जी.) ।

स्वय-सूचन के प्रयोग की सफलता का आधार है—शरीर की शिथिल या तनाव-मुक्त और स्थिर अवस्था । जितनी अधिक शिथिलता और स्थिरता, उतनी अधिक सफलता ।

कायोत्सर्ग के प्रयोग का आधार है—स्वय-सूचन । इस प्रयोग में शरीर के प्रत्येक अवयव को स्नेहमय स्वतः सुझावों द्वारा क्रमशः शिथिल और तनाव-मुक्त बनाया जाता है ।

कायोत्सर्ग के सहायक तत्त्व

स्वस्थ जीवन के लिए कायोत्सर्ग के अतिरिक्त शारीरिक प्रवृत्ति और व्यायाम भी नितान्त आवश्यक है । इससे मांसपेशियों में रक्त-संचार सुचारु रूप से होने में सहायता मिलती है । हमारी लगभग सभी मांसपेशियों के समूह के अपने-अपने प्रतिद्वन्द्वी होते हैं—एक समूह जब शिथिल होता है, तब दूसरा समूह तन जाता है । यदि एक प्रकार के मांसपेशी-समूह को लम्बे समय तक स्थिर-संकुचित (तनी हुई) अवस्था में रखें तो रक्त-संचार अवरुद्ध होता है, जिससे थकान के कारण शरीर में पैदा होने वाले रसायन—मुख्यतः दुग्धाम्ल (लेक्टिक एसिड) जमा हो जाता है (जो सामान्य स्थिति में रक्त-संचार के सुचारु रूप से होने पर वहां से हटा दिया जाता है) और इसी जमा होने वाले रसायनों के कारण ही व्यक्ति को पीड़ा, कड़ापन या थकान की अनुभूती होती है । अतः मांसपेशियों में दुग्धाम्ल आदि रसायनों के जमाव को रोकने के लिए उनमें रक्त का सुचारु प्रवाह होना अत्यन्त आवश्यक है ।

मांसपेशियों के क्रमिक संकोच-विकोच द्वारा किए गए लयबद्ध आसन आदि व्यायाम से रक्त का संचार सुचारु बनता है तथा पीड़ा, थकान आदि में कमी होती ।

बैठने, खड़े रहने आदि की सही मुद्रा और आसन को मांसपेशियों को तनाव-मुक्त रखने की कुंजी कहा जा सकता है । हमारे शरीर को प्रतिक्षण गुरुत्वाकर्षण का प्रतिकार करना पड़ता है, बैठने, खड़े रहने आदि में आदतन गलत मुद्रा या आसन से मांसपेशियों में सतत खिंचाव पैदा हो सकता है या उनकी संरचना में बिगाड़ हो सकता है ।

सही ढंग से खड़े रहने की विधि है—गर्दन और रीढ़ की हड्डी दोनों

सीधी रेखा में रहनी चाहिए तथा सिर को सतुलित अवस्था में गर्दन पर टिकाए रखना चाहिए। सिर न तो एक ओर झुका रहे और न आगे की ओर बाहर निकल हुआ हो। उदर का भाग थोड़ा-सा भीतर की ओर खींचा हुआ हो तथा छाती के भाग को पूरी तरह फूलने में कोई अवरोध न हो। कंधे आगे की ओर झुके नहीं तथा हाथ दोनों ओर मुक्त रूप से लटकते रहे। स्मरण रहे की सही आसन (या मुद्रा) अकड़कर सावधान की स्थिति में स्थित होना नहीं है, अपितु मासपेशियों को शिथिल अवस्था में रखते हुए खड़े रहना है। इसी प्रकार सही ढंग से बैठने में भी गर्दन या रीढ़ की हड्डी सीधी रहेगी, बिना अकड़न के तनाव-रहित और शिथिल रहेगी। इससे भिन्न प्रकार से बैठने या खड़े रहने की आदत से पीठ में दर्द या शरीर के आकार में विरूपता आने की संभावना है।

बैठते समय कभी भी सुस्त नहीं बैठना चाहिए या पीठ को वक्रता युक्त न रखे। टेबल पर कार्य करते समय आगे अधिक झुकने या कूबड़ निकालकर बैठने की आदत न डाले।

स्वर-यन्त्र का कार्योत्सर्ग — मौन

क्या आप यह मान सकते हैं कि एक सार्वजनिक भाषणकर्त्ता को अपनी मासपेशियों से कड़ी मेहनत करने वाले एक श्रमिक की अपेक्षा अधिक नाड़ी-तन्त्रीय ऊर्जा का व्यय करना पड़ता है ? पर वस्तुतः ऐसा होता है। उसका कारण यह है कि नाड़ी-तन्त्रीय ऊर्जा का व्यय कार्य करने के लिए प्रयुक्त मासपेशियों के परिमाण पर आधारित न होकर क्रिया-इकाई (मोटर-यूनिट) की संख्या के अनुपात में होता है। जितना स्नायविक बल एक बड़ी मासपेशी वाले अवयव (जैसे पैर) को संचालित करने में लगता है, उतना या उससे भी अधिक बल एक छोटी मासपेशी वाले अवयव (जैसे चेहरे) को सकुचित-विकुचित करने के लिए लग सकता है। इस प्रकार एक वक्ता जो अपने स्वर-की अनेक छोटी-छोटी मासपेशियों का उपयोग करता है, वह एक श्रमिक की तुलना में बहुत अधिक ऊर्जा व्यय करता है या एक स्टेनो-टाईपिस्ट लुहार की अपेक्षा अधिक ऊर्जा खर्च करता है। इस दृष्टि से ऊर्जा के अपव्यय को रोकने तथा उसे सगृहीत करने में मौन एक बहुत ही मूल्यवान् माध्यम है।

जब आप बोलते हैं तो क्या होता है ? आपके मस्तिष्क में जो चिंतन निमित्त होता है, उसे वाणी द्वारा व्यक्त करने के लिए पहले उसे व्याकरण और भाषा के नियमानुसार वाक्य में परिवर्तित किया जाता है। उसके बाद उसे स्वर-यन्त्र की मासपेशियों की सक्रियता द्वारा ध्यान के रूप में परिणत किया जाता है। इस कार्य के लिए स्वर-यन्त्र की मासपेशियों को आवश्यकता-नुसार सकुचन-विकुचन करने में सही-सही निर्देश दिए जाते हैं और ध्वनि-तरंगों को प्रसारित करने के लिए आवश्यक हवा की मात्रा का नियंत्रण किया

तालिका ३—कायोत्सर्ग : सिद्धांत और मूलस्रोत

विन्दु	तथ्य	प्रमाण
प्रयोजन	१. भेद विज्ञान २ शक्ति सुरक्षा ३ स्वभाव परिवर्तन ४ चित्त शुद्धि ५ समस्या-समाधान हेतु ६ मनोकायिक स्वास्थ्य की प्राप्ति ।	आव निर्युक्ति १४६६, १४६८, १५५१, १५६८, १४७१, १५५१
आध्यात्मिक स्वरूप	१ अध्यात्म यात्रा का प्रथम सोपान -तनाव मुक्ति की साधना, कायिक ध्यान—कायोत्सर्ग २ स्थिरता एवं जागरूकता की प्रक्रिया ३ मृत्युदर्शन की प्रक्रिया ४ भेद विज्ञान की साधना ५. आत्मदर्शन की प्रक्रिया ६ दुःख के मूल तक जाने की प्रक्रिया ७ स्थिरता, सहिष्णुता व अभय रूपी त्रिआयामी स्वरूप ८ सहायक तत्व—सही मुद्रा, आसन-व्यायाम व स्वरयंत्र का कायोत्सर्ग ।	उत्तरजम्भ्याणि २६।३८ आव निर्युक्ति १४६०, १४६६, १४८४
वैज्ञानिक स्वरूप	१ गिथिलीकरण की प्रक्रिया २ अनुकम्पी और परानुकम्पी नाडी तंत्र के सतुलन की प्रक्रिया ३ मासपेशी में स्थित अति विद्युत की मात्रा के विसर्जन की प्रक्रिया ।	
प्रक्रिया	१ क्रमिक स्वतः सूचन काय गुप्ति कायिक स्थिरता का प्रयोग ।	
परिणाम	१ शारीरिक-तनावमुक्त [गिथिलता] स्थिरता, रोगप्रतिरोधक शक्ति का विकास, शरीर में हल्कापन । २ मानसिक—१ स्फूर्ति २ तनाव-मुक्ति ३ एकाग्रता ४. मानसिक सतुलन ५. धृति में वृद्धि । ३ भावनात्मक—१ सत्तेजना स्तर में न्यूनता । ४ आध्यात्मिक—१ आत्म बोध २ भेद-विज्ञान ३ ज्ञाता-द्रष्टा भाव का जागरण ४ समता का विकास । ५ व्यावहारिक—१ दृष्टिकोण परिवर्तन, पदार्थ प्रतिबद्धता से मुक्ति	उत्तरजम्भ्याणि ३०।३७ आव नि १४६८, १४७५, १५१४, १५४४, १५५३, १५५९ दसवेआलिय १०।१३ दसवेआलिय चूलिया २।७ आयारो ४।२८ उत्तरजम्भ्याणि २९।१३ आव नि १४७६

जाता है। इसके अतिरिक्त जिह्वा, होठ और चेहरे की मासपेशियों को भी समान निर्देश दिए जाते हैं। इन सब क्रियाओं के लिए अनेक छोटी-छोटी मासपेशियों को काम में लिया जाता है और इन मासपेशियों को सक्रिय करने के लिए हजारों की संख्या में क्रियावाही नाड़ियों के माध्यम से विद्युत् आवेग का उपयोग होता है, जिसके लिए एक निश्चित मात्रा में ऊर्जा का प्रयोग आवश्यक है। स्थिति तो यह कि यदि एक व्यक्ति को कुछ घंटों तक भाषण देना पड़े, तो संभवतः उसे इतनी अधिक ऊर्जा व्यय करनी पड़ेगी कि व्यक्ति अत्यधिक थक जायेगा। इस प्रकार मौन की साधना से व्यक्ति बहुत बड़े ऊर्जा-व्यय से बच सकता है।

केवल इतना ही पर्याप्त नहीं है कि हम व्यक्त रूप में बोलना बन्द करे वास्तविक मौन का अर्थ तो यह है कि हम मानसिक रूप से भी बोलने की प्रक्रिया को बन्द करे, क्योंकि जहाँ तक स्नायविक ऊर्जा-व्यय का सम्बन्ध है, इसमें और व्यक्त वाणी में समान व्यय ही होता है। ऐसा इसलिए होता है कि मानसिक रूप से बोलने में केवल स्वर-यंत्र को छोड़कर उन सभी क्रियावाही (मोटर-यूनिटों) का उपयोग होता है, जिनका उपयोग व्यक्त वाणी में होता है, इसलिए व्यक्त वाणी के समय के साथ मानसिक वाणी के समय का प्रयोग भी आवश्यक है, जो स्वर यंत्र के शिथिलीकरण (कायोत्सर्ग) से घटित होता है।

५.३.२ आध्यात्मिक दृष्टिकोण (Spiritual Perspective)

तनाव के तीन प्रकार

तनाव तीन प्रकार के है - शारीरिक तनाव, मानसिक तनाव और भावात्मक तनाव। जब आदमी शारीरिक श्रम करते-करते थक जाता है, तब वह विश्राम करता है, पर दो घंटे सोने से जितना विश्राम मासपेशियों को नहीं मिलता, उतना विश्राम आधे घंटे तक विधिवत् कायोत्सर्ग करने से मिल जाता है। हम शरीर के श्रम को भी जानते हैं और उस श्रम को मिटाने का उपाय—विश्राम को जानते हैं।

हम मन का श्रम तो करते हैं, किन्तु उसको विश्राम देना नहीं जानते। हम चिन्तन करना जानते हैं, किन्तु अचिन्तन की बात नहीं जानते, चिन्तन से मुक्त होना नहीं जानते। जब हम सोचना प्रारम्भ करते हैं तब उसको तोड़ना कठिन हो जाता है। कठिन इसलिए है कि हम अचिन्तन की बात नहीं जानते।

मानसिक तनाव का मुख्य कारण है—अधिक सोचना। सोचने की भी एक बीमारी है। कुछ लोग इस बीमारी से इतने ग्रस्त हैं कि प्रयोजन हो या न हो, वे निरन्तर कुछ-न-कुछ सोचते ही रहते हैं। इस में अपने जीवन की सार्थकता समझते हैं।

मन को विश्राम देना तभी संभव है, जब हम वर्तमान में रहना सीख जाए। वर्तमान में जीने का अर्थ है—मन को विश्राम देना, भार से मुक्त होना, मानसिक तनाव से छुटकारा पाना।

तीसरा है - भावात्मक तनाव। यह बहुत ही जटिल है। यह एक बहुत बड़ी समस्या है। जो वस्तु प्राप्त नहीं है, उसे प्राप्त करने का प्रयत्न करना, उसी प्रयत्न में लगे रहना आर्त्त ध्यान है। प्रिय वस्तु की प्राप्ति तथा मनोज्ञ और मनोनुकूल पदार्थ की उपलब्धि के लिए प्रयत्नशील रहना और अनमोज्ञ, अप्रिय और मन के विपरीत वस्तु से छुटकारा पाने का प्रयत्न करना—भावात्मक तनाव पैदा करता है।

रौद्र ध्यान भी भावात्मक तनाव का कारण बनता है। मन में सकल्प-विकल्प चलते रहते हैं। रौद्र ध्यान में कभी हिंसा का भाव पैदा होता है, कभी प्रतिशोध का भाव पैदा होता है। मूल घटना कुछ क्षणों में होती है, किन्तु प्रतिरोध की भावना वर्षों तक चलती रहती है। मन में निरन्तर बदला लेने की भावना बनी रहती है। इसी में सारी शक्ति का व्यय होता है। यही तनाव का कारण है।

आज के युग में शरीरिक तनाव एक समस्या है। मानसिक तनाव उससे उग्र समस्या है और भावात्मक तनाव सबसे विकट समस्या है। मानसिक तनाव से भी इसके परिणाम बहुत भयंकर होते हैं। समस्या से निबटने के लिए प्रेक्षाध्यान का सहारा लिया जाता है। कायोत्सर्ग का द्वार खोला जाता है। प्रेक्षाध्यान के अभ्यास से आर्त्त—रौद्र ध्यान छूट जाता है। उससे उत्पन्न होने वाला तनाव घट जाता है। कायोत्सर्ग तनाव-मुक्त होकर अपने आप में जीने का साधन है अपने भाव (स्वभाव) में रहने का उपाय है।

कायोत्सर्ग • कायिक ध्यान

हम मनुष्य हैं। हमारे पास चार गतिशील तत्त्व हैं—शरीर, श्वास, वाणी और मन। प्रतिक्षण ये प्रकम्पित हैं। ये नई ऊर्मियों को लेते हैं और पुरानी ऊर्मियों को छोड़ते हैं। हमारा आकाश-मण्डल इन ऊर्मियों से ऊर्मिल है, इनके प्रकम्पनों से प्रकम्पित है। ये प्रकम्पन हमारे जीवन का संचालन करते हैं। हमारे द्वारा छोड़े हुए प्रकम्पन दूसरों को प्रभावित करते हैं। दूसरों द्वारा छोड़े हुए प्रकम्पन हमें प्रभावित करते हैं। हम सक्रमण का जीवन जीते हैं, जहाँ हम परस्पर एक दूसरे को प्रभावित करते हैं। अप्रभावित कोई नहीं हैं, पूर्णतः स्वतंत्र कोई नहीं है। अप्रभावित स्थिति और स्वतंत्रता अप्रकम्पन की दशा में ही प्राप्त हो सकती है। ध्यान उसका मुख्य साधन है। प्रकम्पन से अप्रकम्पन की ओर जाना ही ध्यान है। शरीर का अप्रकम्पन कायिक ध्यान

कायोत्सर्ग है। श्वास का अप्रकम्पन श्वास-सयम है। वाणी का अप्रकम्पन वाचिक ध्यान है। मन का अप्रकम्पन मानसिक ध्यान है।

क्या प्रकम्पनो को रोक़ा जा सकता है ?

कोई भी शरीरधारी प्राणी प्रकम्पनो को सर्वथा नहीं रोक सकता। हमारी शारीरिक चेष्टाओं का आधार पेशी-मडल है। दो प्रकार की पेशियाँ होती हैं—ऐच्छिक और अनैच्छिक। ऐच्छिक पेशियों को हम अपनी इच्छा के अनुसार गति दे सकते हैं। अनैच्छिक पेशियों पर हमारी इच्छा का अधिकार नहीं होता। वे अपनी चेष्टा करने में स्वायत्त होती हैं। हम जब शरीर को स्थिर करने का प्रयत्न करते हैं, शरीर के प्रकम्पनो को रोकने का प्रयत्न करते हैं, तब हमारा प्रयत्न ऐच्छिक पेशियों की चेष्टाओं को रोकने का ही होता है। हाथ, पैर आदि की गति देना हमारी इच्छा के अधीन है, इसलिए जब हम ध्यान करना चाहते हैं, सबसे पहले हाथ, पैर आदि को किसी विशेष मुद्रा में स्थापित कर उनकी गति को स्थगित कर देते हैं। यह कायिक ध्यान मानसिक ध्यान की मुद्रा हो जाती है। हृदय, फुफुस आमाशय, यकृत और आते—इन अवयवों की चेष्टा हमारी इच्छा के अधीन नहीं है, इसलिए हम ध्यान की स्थिर मुद्रा में बैठे होते हैं, तब भी इनका प्रकम्पन चालू रहता है। मस्तिष्क और स्व-संचालित स्नायु-मडल की क्रिया भी चालू रहती है, इसलिए शरीर को स्थिर और मन को एक ध्येय पर केन्द्रित करने पर भी इन्द्रियों के अनुभव, सुख-दुःख, सर्दी-गर्मी आदि की संवेदना होती रहती है। यह ध्यान की पूर्व अवस्था है।

शिथिलीकरण . मृत्यु की प्रक्रिया

कायोत्सर्ग मृत्यु की प्रक्रिया है। इसमें दो बातें घटित होती हैं—शरीर इतना शिथिल हो जाता है कि उसमें कोई ऐच्छिक (voluntary) प्रवृत्ति नहीं होती। श्वास इतना मन्द कि उसके स्पन्दन अत्यन्त हल्के हो जाते हैं। लगता है श्वास बन्द हो गया है। जब किसी व्यक्ति को जीवित होते हुए भी मृत होने की अनुभूति होती है, तब कायोत्सर्ग घटित होता है। इसे अन्य ध्यान पद्धतियों में श्वासन के रूप में भी अभ्यास करवाया जाता है।

भेद-विज्ञान की साधना

कायोत्सर्ग भेद-विज्ञान की साधना है—शरीर और चैतन्य का भेद, आकाक्षा और चैतन्य का भेद, प्रमाद और चैतन्य का भेद, उत्तेजना और चैतन्य का भेद। शरीर, इच्छा, नीद, प्रमाद और आवेग से भिन्न जो है, वह चैतन्य है।

कायोत्सर्ग में सबसे पहले होगा—ऐच्छिक संचालन (voluntary

movements) का समय—हाथों का समय, पैर का समय, वाणी का समय और इन्द्रियों का समय ।

जब तक ऐच्छिक संचलनों को संपूर्ण रूप से सुसंयमित नहीं किया जाएगा, तब तक कायोत्सर्ग प्रारंभ नहीं हो सकता । शरीर की स्थूल (ऐच्छिक संचलनों) चंचलता को समाप्त करने के बाद सूक्ष्म क्रियाओं की चंचलता को मिटाना होगा । शरीर की सारी चंचलता प्राण-ऊर्जा और मन की चंचलता है । यदि प्राण की धारा और मन की धारा चैतन्य की ओर प्रवाहित होते लग जाती हैं, तो शरीर शान्त हो जाता है, क्योंकि चंचलता पैदा करने वाली प्राण की ऊर्जा और मन की गति उसे प्राप्त नहीं हो रही है । जब शरीर शांत और स्थिर हो जाता है, तब उसका उत्सर्ग हो जाता है और पूरा कायोत्सर्ग सघटा है ।

विसर्जन : आत्म दर्शन की प्रक्रिया

शरीर का शिथिलीकरण ही विसर्जन नहीं है । विसर्जन का अर्थ है—शरीर और चैतन्य के पृथक्त्व का स्पष्ट अनुभव । यह लगने लगे कि शरीर भिन्न है और चैतन्य भिन्न है—पिंजड़ा भिन्न है और पछी पिंजड़े से भिन्न है—मुक्त है ।

जब कायोत्सर्ग की स्थिति प्राप्त होती है, तब जानने की स्थिति प्राप्त होती है । कायोत्सर्ग आत्मा तक पहुंचने का द्वार है । आत्मा की झलक मिलती है, तो कायोत्सर्ग अपने आप सघ जाता है । अध्यात्म का अर्थ है—अपने अस्तित्व की उपलब्धि—ज्ञाता-द्रष्टा भाव की उपलब्धि ।

दुःख के मूल कारण की खोज

कायोत्सर्ग से हम दुःख के उपादान (मूल कारण) तक पहुंच जाते हैं । यह स्थूल शरीर दुःख को प्रकट करने का हेतु है, किन्तु दुःख का उपादान नहीं है । उपादान (मूल कारण) है—कामर्ष शरीर । कायोत्सर्ग की स्थिति में हमें दुःख के उपादान का दर्शन होता है ।

हमारा विरोध है उस कामर्ष शरीर से, जो हमें सता रहा है । एक सत्य स्थिर होता है कि कामर्ष शरीर को क्षीण करना है, इस स्थूल शरीर का सहयोग लेना है । स्थूल शरीर के सहयोग का मतलब है उसे स्थिर करना ।

चंचलता का चक्रव्यूह

कामर्ष शरीर ने अपने अस्तित्व की सुरक्षा की व्यवस्था कर रखी है । हमारा अतिसूक्ष्म शरीर—कामर्ष शरीर हमारे समूचे तंत्र को संचालित

कर रहा है। उसकी सुरक्षा का सबसे बड़ा सूत्र—सबसे बड़ा रहस्य है—चंचलता।

चंचलता इसलिए कि अज्ञान बना रहे, जिससे चेतन को अपने अस्तित्व का पता न चले। यह एक ऐसा जाल है, जिसमें सब कुछ छिप जाता है। इतनी चंचलता, इतनी तरंगे, इतनी ऊमिया आ जाती है कि कुछ पता ही नहीं चलता। चंचलता नहीं होती तो आत्मा अपने स्वरूप में कभी अवस्थित हो जाती, कोई सन्देह नहीं इसमें केवल एक चंचलता के कारण आत्मा अपने स्वरूप से भटक रही है।

इस प्रकार चंचलता कर्म-शरीर की सुरक्षा-व्यवस्था का ही नहीं अपितु उसकी आक्रामक नीति का भी मुख्य आधार है। सर्वप्रथम चंचलता को समाप्त करना होगा। चंचलता को समाप्त करने की दिशा में सबसे पहला चरण है—कायोत्सर्ग।

जब शरीर की प्रवृत्ति का निरोध होता है, तब सूक्ष्म शरीर—कर्म शरीर को एक धक्का-सा लगता है। उसके चक्रव्यूह में एक गहरी दरार पड़ जाती है। कायोत्सर्ग में हम तो निश्चय होकर बैठ जाते हैं। स्थूल शरीर का स्थिर होना सूक्ष्म शरीर के लिए विस्फोट होता है। बेचारा इतना काप उठता है कि उसे अनन्त-अनन्त परमाणुओं को उसी समय छोड़ देना पड़ता है। अनन्त-अनन्त परमाणु बिखरने लग जाते हैं। अपने अवयवों को तोड़कर गिरा देना होता है। वे टूटकर गिरने लग जाते हैं। कर्मण शरीर की पराजय का प्रारम्भ हो जाता है।

आत्मा के बारे में सदेह, स्वतंत्र चैतन्य के बारे में सदेह, अकालिक अस्तित्व के बारे में सदेह इसलिए है कि चंचलता विद्यमान है। चंचलता है, इसीलिए इतने विकल्प पैदा होते हैं, इतने तर्क पैदा होते हैं। उन विकल्पों के अन्धकार में, उन तर्कों के आवरण में, अस्तित्व का प्रश्न धुँधला हो जाता है और व्यक्ति के मन में सदेह पैदा हो जाते हैं। यदि यह बुद्धि का व्यायाम नहीं होता, यदि यह तर्क नहीं होता और इन सबको संचालित करने वाली यह चंचलता नहीं होती, तो अस्तित्व के बारे में कभी सदेह पैदा नहीं होता। तर्क वास्तविकता पर पर्दा डाल देता है, सचाई को आवृत्त कर देता है। मनुष्य के मन में ऐसा विकल्प उठता है कि सत्य तिरोहित हो जाता है, पर्दे के पीछे चला जाता है। इस चंचलता के कारण यह घटना घटित होती है, अपने अस्तित्व का व्यक्ति को पता नहीं चलता। चंचलता का एक काम है—आदमी को अपने अस्तित्व का पता न चले और अज्ञान बना रहे।

चंचलता का दूसरा काम है—अपने दुःख का पता न चले। दुःख है, पर पता नहीं चलता। व्यक्ति मानता नहीं कि दुःख है। दुःख है, यह कहता है, दुःख भोगता है, पाता है, अनुभव करता है, फिर भी इतनी जल्दी भूल

जाता है कि मानो दुःख हुआ ही न हो। या चंचलता नहीं होती, तो ऐसा नहीं होता। चंचलता के कारण व्यक्ति को अपने दुःख का, कमजोरी का, शक्तिहीनता का, अज्ञान का पता नहीं चलता।

चंचलता का चक्रव्यूह कैसे तोड़ें ?

साधना का सबसे पहला चरण है—कायोत्सर्ग—शरीर को स्थिर करना। इसका अर्थ है—शरीर की चंचलता को समाप्त करना। साधना का प्रारम्भ कायोत्सर्ग से होता है। कायोत्सर्ग का एक चरण है—शरीर को बिल्कुल स्थिर, निश्चल और शान्त कर बैठ जाना और कुछ भी नहीं करना।

लोगो ने कायोत्सर्ग को बहुत ही सीमित अर्थ में समझा है—कायोत्सर्ग अर्थात् शरीर का शिथिलीकरण। शरीर को पूरा शिथिल कर दो, कायोत्सर्ग हो गया। यह अर्थ पूरा नहीं है। यह केवल पच्चीस प्रतिशत अर्थ है कायोत्सर्ग का। पच्चीस प्रतिशत अर्थ है—सहिष्णुता और पचास प्रतिशत अर्थ है—अभय। कायोत्सर्ग त्रिमूर्ति है। यह तीन मूर्तियों से बना है।

सहिष्णुता

कायोत्सर्ग का एक तत्त्व है—सहिष्णुता। साधक कायोत्सर्ग की मुद्रा में खड़ा है। जो कुछ हो रहा है, होने दें। पैर दर्द कर रहे हैं, करे। शरीर दुःख रहा है, दुःखे। पानी बरस रहा है, बरसे। आंधी और तूफान आ रहे हैं, आए। सहिष्णुता—सहन करना और सहन करते रहना है। जो होता है, होने दें, कोई चिन्ता नहीं। इस चिन्ता से मुक्त हो जाना ही कायोत्सर्ग है।

जिसमें सहिष्णुता का भाव विकसित नहीं है, वह कभी कायोत्सर्ग नहीं कर सकता। शरीर में दर्द होते ही स्थिरता टूट जाती है, आसन बदल दिया जाता है। मक्खी या मच्छर का स्पर्श होते ही हाथ उठ जाता है। सारा शरीर अस्थिर हो जाता है, चंचल हो जाता है। कायोत्सर्ग नहीं कर सकता। अभय, अभय और अभय

जब सहिष्णुता सघटी है, तब अभय घटित होता है। समूचे धर्म का रहस्य है—अभय। धर्म की यात्रा आदि-बिन्दु है—अभय और अन्तिम बिन्दु है—अभय। धर्म का इति अभय है, धर्म अभय से प्रारम्भ होता है और अभय को निष्पन्न कर, कृतकृत्य हो जाता है। वीतरागता का आरंभ अभय से होता है और वीतरागता की पूर्णता भी अभय में होती है।

जो व्यक्ति भय-युक्त नहीं होता, वह कभी धार्मिक नहीं बन सकता, कायोत्सर्ग नहीं कर सकता।

कायोत्सर्ग का अर्थ है—अभय ।

कायोत्सर्ग का अर्थ है—शरीर की चिन्ता से मुक्त हो जाना ।

शरीर की चिन्ता से मुक्त हो जाना, सरल-सी बात लगती है, परन्तु यह इतनी सरल बात नहीं है । शरीर के प्रति बने हुए भय से छुटकारा पा लेना सरल बात नहीं है । 'ममेद शरीरम्'—यह शरीर मेरा है—जिस क्षण मे यह स्वीकृति होती है, उसी क्षण मे भय पैदा हो जाता है । यह भय की उत्पत्ति का मूल कारण है । शरीर का ममत्व भय उत्पन्न करता है । ममत्व और भय दो नहीं हैं । जहाँ ममत्व है, वहाँ भय है और जहाँ भय है, वहाँ ममत्व है । ममत्व को छोड़ना भय-मुक्त होना है और भय-मुक्त होने का अर्थ है—ममत्वहीन होना ।

शरीर के ममत्व को छोड़ना चैतन्य के प्रति जागना है । शरीर के प्रति जो ममत्व है, उससे छुटकारा पाना बहुत बड़ी उपलब्धि है ।

५.३.३ प्रयोजन

(क) मन-कायिक (Psychosomatic) प्रयोजन

उच्च रक्तचाप की बीमारी होने पर भी बहुत वर्षों तक उसके रोग-लक्षण सामान्यतः सामने नहीं आते हैं, क्योंकि इस बीमारी का मायावी स्वभाव अपना खतरनाक प्रभाव छिपाकर अपने आपको निर्दोष प्रतीत कर देता है । किन्तु अन्ततोगत्वा यह बीमारी हृदय या मस्तिष्क को क्षतिग्रस्त कर देती है । अथवा व्यक्ति को एकाएक मृत्यु के मुह में ढकेल देती है । यह बीमारी प्रत्यक्ष रूप से धमनियों के कठेपन के बढ़ने एवं परोक्ष रूप से हृदय और मस्तिष्क के ऊतकों के विनाश का कारण बन जाती है । जब धमनी का कडापन बढ़ जाता है, तब सामान्य रूप से उसका निशाना हमारे तीन प्राणधार (vita) अवयवों में से किसी एक को बनाया जाता है—हृदय, मस्तिष्क या गुर्दे ।

उच्च रक्तचाप या हाइपरटेंशन हृदय को ऊँचे दबाव पर रक्त पम्प करने के लिए बाध्य कर देता है । इससे हृदय को अधिक कठोर श्रम करना पड़ता है तथा उस पर क्षतिकारक दबाव पड़ता है । उच्च रक्तचाप की यह बीमारी इसलिए ज्यादा खतरनाक है कि इससे धमनियों के कड़े बनने की गति तेज हो जाती है । धमनियों के कठेपन का मुख्य कारण है—धमनियों के अन्दर की दिवाली पर रक्त के थक्के, वसा (या चर्बी) और कैल्शियम आदि की परत जमना । सामान्य रूप से नरम और लचीली रहने वाली धमनिया कठोर बन जाती हैं, उनका लचीलापन नष्ट हो जाता है तथा वे आशिक रूप से अथवा पूर्ण रूप से अवरुद्ध हो जाती हैं । इस अवरोध या रुकावट के घोर परिणाम आ सकते हैं ।

धमनियों के कठेपन की बीमारी (atherosclerosis) होने का खतरा रक्तचाप बढ़ने के साथ बढ़ता जाता है, अर्थात् जितना-जितना रक्तचाप बढ़ता है, उतना-उतना खतरा बढ़ता है। यदि हृद्-धमनिया (coronaries), जो बहुत पतली होती हैं अवरूद्ध हो जाए तो हृदय की कोशिकाओं की मृत्यु हो जाती है तथा दिल का दौरा पड़ जाता है। यदि मस्तिष्क की धमनियों में अवरोध पैदा हो जाए तो मूर्च्छा, मस्तिष्क की नस का फटना (brain haemorrhage) या पक्षाघात के दौरे पड़ना आदि घटित हो सकता है। इस प्रकार सतत् बने रहने वाला उच्च रक्तचाप या हाइपरटेंशन हार्ट-अटैक का एक अप्रत्यक्ष कारण है।

हाइपरटेंशन का एक प्रमुख प्रकार है अव्याख्येय (essential) हाइपरटेंशन, जिसका अनुपात है—९० से ९५ प्रतिशत। इनके कारणों का अब तक पता नहीं चला है। सामान्य रूप से मानसिक दबाव (या तनाव) को इसका कारण माना जाता है। क्रोध, भय, चिन्ता जैसे भावात्मक आवेश, आवेग इसके होने में मुख्य रूप से कारणभूत होते हैं। यद्यपि यह बात सामान्य रूप से मानी जाती है, फिर भी चिकित्सा-शास्त्रियों ने इस ओर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया है। दबावपूर्ण स्थितियाँ और इनसे उत्पन्न होने वाले तनाव बहुधा इस प्रकार के अव्याख्येय हाइपरटेंशन के प्रत्यक्ष या परोक्ष निमित्त बन सकते हैं।

यह प्रश्न होना स्वभाविक है कि क्या हम हाइपरटेंशन के अपरिहार्य खतरनाक परिणामों से बच सकते हैं? क्या हमारे शरीर के भीतर ऐसी कोई प्रणाली है, जो दबाव की प्रणाली से नितान्त विलोम रूप में कार्य कर सके?

इसका उत्तर है— हा, है। सौभाग्य से हमारे शरीर में दबाव-पूर्ण स्थितियों का प्रतिकार करने के लिए एक आन्तरिक प्रणाली है। जिसे सक्रिय करने से निश्चित रूप से रक्त-चाप को घटाया जा सकता है। हाइपरटेंशन के भरीजों को इस प्रतिरक्षात्मक प्रणाली को प्रवर्तित करना सिखाया जा सकता है, जिससे वह अपने रक्तचाप को कम कर सकता है। अगले प्रकरण में वर्णित कायोत्सर्ग का प्रयोग रक्तचाप को कम करने का एक उपचार है। युगो-युगो से यह प्रयोग मानवीय परम्पराओं में प्रचलित रहा है। चूकी निरन्तर बने रहने वाला उच्च रक्तचाप धमनी-काठिन्य जैसी खतरनाक बीमारी पैदा करने में निमित्तभूत होता है, आनुषंगिक दुष्परिणाम न हो ऐसे किसी भी उपाय से रक्तचाप को कम करना श्रेयस्कर होगा। हाइपरटेंशन का प्रतिकार करने वाली औषधियाँ हमारे अनुकपी नाड़ी-संस्थान की प्रवृत्ति को निरुद्ध कर रक्तचाप को कम कर देती हैं, किन्तु ऐसी औषधियाँ खतरनाक आनुषंगिक

दुष्परिणाम लाती है और उससे अधिक गम्भीर समस्याएँ पैदा हो सकती है। उपर्युक्त औषधियों की तरह कायोत्सर्ग के प्रयोग से उच्च रक्तचाप को कम किया जा सकता है, पर यह एक निरापद मार्ग है। कायोत्सर्ग के नियमित अभ्यास का मूल्य इसलिए बढ़ जाता है कि औषधियों के साथ उत्पन्न होने वाले आनुपंगिक दुष्परिणामों का कायोत्सर्ग के प्रयोग में सर्वथा अभाव होता है। इस बात से पूर्व उल्लिखित प्राक्कल्पना प्रमाणित होती है कि अधिकांश घटनाओं में हाइपरटेंशन की बीमारी का मूल कारण दवावपूर्ण स्थितियाँ हैं।

कायोत्सर्ग करने का एक अन्य मुख्य कारण है उसकी रोग-निरोधक शक्ति। अनुकम्पी नाडी-संस्थान की अत्यधिक सक्रियता के दुष्परिणामों से बचने का यह एक सहज और निरापद मार्ग है। इसका अर्थ यह हुआ है कि यह प्रयोग उन भावनात्मक बीमारियों को भी शांत करने का बहुत उपयोगी उपाय है, जिनकी उत्पत्ति बड़ी हुई अनुकम्पी नाडी-संस्थान की सक्रियता पर आधारित है।

कायोत्सर्ग का एक उपचारात्मक प्रयोग के रूप में दूसरा महत्त्वपूर्ण उपयोग है—धूम्रपान, मद्यपान जैसे मादक पदार्थों के व्यसन से पीड़ित व्यक्ति को व्यसन-मुक्त करना। भाग, चरस, गाजा, अफीम एवं उससे निकाले गए हेरोइन, कोकीन तथा एल एस डी आदि खतरनाक नशीले या घातक पदार्थ हैं, जो सेवन करने वाले व्यक्ति के स्वास्थ्य को बुरी तरह से बिगाड़ देते हैं तथा बहुधा उसे अकाल मृत्यु के मुह में धकेल देते हैं।

प्रेक्षाध्यान-पद्धति के विभिन्न ध्यान-प्रयोगों के साथ कायोत्सर्ग के नियमित अभ्यास द्वारा कोई भी व्यक्ति सर्वथा व्यसन-मुक्त हो सकता है। इतना ही नहीं, वस्तुतः कायोत्सर्ग का प्रभाव व्यक्ति की उन मौलिक प्रवृत्तियों पर पड़ता है, जो उसे नशे का सेवन करने के लिए बाध्य कर देती हैं। इस प्रकार कायोत्सर्ग नशीले पदार्थों का एक अरासायनिक विकल्प है, जो सर्वथा निर्दोष या निरापद ही नहीं अपितु स्वास्थ्यवर्धक है। नशीले पदार्थों के सेवन से जो मस्ती आती है, उसकी अपेक्षा ध्यान द्वारा होने वाली आनन्द-नुभूति अधिक गहरी और निर्दोष होती है।

(ख) आध्यात्मिक प्रयोजन

यदि हम अपनी स्थूल चेतना की बात को भीतर में—सूक्ष्म तक पहुँचाना हैं, तो कायोत्सर्ग करना आवश्यक है। यदि शरीर की प्रवृत्तियों का और स्नायविक प्रवृत्तियों का शिथिलीकरण नहीं है, तो बात भीतर तक नहीं पहुँच सकती। कायोत्सर्ग दोनों ओर से किया जा सकता है—बाहर से भीतर की ओर अथवा भीतर से बाहर की ओर। बाहर से चलेगे, तब सबसे पहले

हाथों, पैरों, बाणी और इन्द्रियों का समय करना होगा। जब हम भीतर से चलेंगे, तब उस मुद्रा में बैठना होगा जिससे मन की दिशा और प्राण की धारा बदल जाए—मन और प्राण की सारी ऊर्जा, भीतर की ओर बहने लग जाए। यदि मन भीतर की ओर रम गया, यदि अस्तित्व और चैतन्य को कोई झलक मिल गई, तो शरीर के समस्त अवयव अपने आप शांत हो जाएंगे। प्रयत्न करने की कोई आवश्यकता या अपेक्षा न होगी। जब हाथ, पैर और बाणी का समय—शिथिलीकरण घटित होता है, तब इन्द्रियों के तनाव कम हो जाते हैं। उनमें उठने वाली आकांक्षाओं की तरंग कम हो जाती है। तब अध्यात्म की यात्रा शुरू होती है। अध्यात्म की यात्रा शुरू करने के लिए सबसे पहली शर्त है—कायोत्सर्ग।

शक्ति संरक्षण

साधना में कायोत्सर्ग का महत्त्वपूर्ण स्थान है। कायोत्सर्ग करने का उद्देश्य क्या है? इसका एक उद्देश्य है कि शक्ति का जो व्यर्थ ही व्यय हो रहा है, उसे रोका जाए। शरीर के द्वारा जो शक्ति खर्च हो रही है, बाणी के द्वारा जो शक्ति खर्च हो रही है, मस्तिष्क की जो शक्ति व्यर्थ ही खर्च हो रही है, उसे बचाया जा सके।

दूसरे शब्दों में कायोत्सर्ग की सारी प्रक्रिया इसीलिए है कि शक्ति को बचाया जा सके और शक्ति का सही अर्थ में उपयोग किया जा सके। इसका एकमात्र उपाय है—कायोत्सर्ग। हम कायोत्सर्ग करें, शिथिलता का अनुभव करें, जिससे कि हमारे शरीर की कोशिकाएं, हमारे शरीर का कण-कण विश्राम ले सके और उसकी शक्ति खर्च न हो, संचित रहे। श्वास को शांत करें। श्वास लम्बा लें। श्वास को मन्द करें। जब श्वास मन्द होता है, तब शरीर शिथिल होता है, कायगुप्ति और कायोत्सर्ग घटता है, ऑक्सीजन की खपत कम हो जाती है, प्राणशक्ति का व्यय कम हो जाता है।

स्वभाव परिवर्तन

अध्यात्म में मनुष्य को बदलने की एक महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया है। उस प्रक्रिया के अनेक चरण हैं। उसका पहला चरण है—कायोत्सर्ग। इससे पुरानी आदतों में परिवर्तन आता है—मन का शोधन होता है। कायोत्सर्ग बुरे स्वभावों को बदलने वाला है। जो कायोत्सर्ग की प्रक्रिया को नहीं जानता, वह स्वभाव परिवर्तन नहीं कर सकता। सेल्फ-हिप्नोटिज्म के विशेषज्ञों ने उसके लिए सबसे पहले जो सूत्र दिया है वह है—‘ऑटो-रिलेक्सेशन’—स्व-शिथिलीकरण। यह कायोत्सर्ग की प्रक्रिया है। चाहे स्वभाव को बदलना हो, चाहे किसी बीमारी की चिकित्सा करनी हो, तो सबसे पहले कायोत्सर्ग करना होगा।

चित्त शुद्धि

मानसिक शांति का सबसे बड़ा उपाय है—चित्त-समाधि । चित्त-समाधि के लिए आवश्यक है—चित्त की शुद्धि । चित्त की शुद्धि का सबसे बड़ा सूत्र है शरीर की स्थिरता । शरीर जितना स्थिर होता है, उतना ही चित्त शुद्ध होता है । चित्त की अशुद्धि का सबसे बड़ा कारण है—चित्त की चंचलता । शरीर स्थिर हुए बिना चित्त की स्थिरता नहीं होती, शरीर की स्थिरता हुए बिना श्वास शांत नहीं होता, मीन नहीं होता, मन शांत नहीं होता, स्मृतियां शांत नहीं होती, कल्पनाएं समाप्त नहीं होती, विचार का चक्र रुकता नहीं, इसलिए सबसे पहले आवश्यक है—कायोत्सर्ग । कायोत्सर्ग होता है, तो अनायास सारी बातें हो जाती हैं । साधना के लिए अगले चरण अपने आप बढ़ जाते हैं ।

हमारा यह शरीर जिस दिन हिमालय की भांति निष्प्रकम्प, अडोल और अचंचल बन जाएगा, तो फिर साधना के लिए और कुछ जानने की, कुछ समझने की, और कुछ करने की जरूरत नहीं होगी । साधना की सारी घटनाएं अपने आप घटित होने लग जाएंगी और साधना स्वयं साकार होकर हमारे सामने मूर्तिमती बन जाएगी ।

कोई समस्या सामने आती है, आप सोचते हैं कि समस्या का समाधान कैसे मिले ? एकांत में जाकर बैठते हैं, शांत होकर बैठते हैं, समस्या का समाधान मिल जाता है । जीवन की यात्रा चलाने वाला, व्यवहार की भूमिका पर जीने वाला हर व्यक्ति समय-समय पर कायोत्सर्ग करता है । अध्यात्म की यात्रा करने वाले व्यक्ति के लिए तो इसके सिवाय और कोई विकल्प ही नहीं है । जो कायोत्सर्ग की सम्यग आराधना नहीं करता, कायोत्सर्ग को ठीक नहीं साधता, वह अध्यात्म के क्षेत्र में कोई प्रगति नहीं कर सकता ।

५.३.४ निष्पत्तियां

अब हम शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक आदि दृष्टियों से होने वाली निष्पत्तियों की चर्चा करेंगे, जिनमें तनाव-मुक्ति, चित्त की एकाग्रता, ज्ञाता-द्रष्टा भाव का विकास, चैतन्य का साक्षात्कार, प्रज्ञा का जागरण आदि उल्लेखनीय हैं ।

चार अवस्थाएं

कायोत्सर्ग की प्रथम अवस्था में स्थिरता प्राप्त होती है । शारीरिक स्तर पर तनाव-मुक्ति का अनुभव होने लगता है तथा कुछ मनःकायिक रोगों में प्रत्यक्ष सुधार का अनुभव भी होने लगता है ।

कायोत्सर्ग की दूसरी अवस्था में कुछ विशिष्ट परिवर्तन घटित होते हैं—

- ० स्नायु-तन्त्र प्रभावित होता है ।
- ० मस्तिष्क की तरंगों और मस्तिष्कीय विद्युत् में परिवर्तन आ जाता है ।
- ० ऑक्सीजन की खपत कम हो जाती है ।
- ० अनैच्छिक मासपेशियों पर नियंत्रण स्थापित होने लगता है और स्वायत्त स्नायुतन्त्र का उत्तेजना स्तर गिर जाता है । उनमें स्थिरता आती है ।
- ० शारीरिक कार्य-क्षमता बढ़ जाती है ।
- ० श्लेष्म आदि दोषों के क्षीण होने से देह की जड़ता नष्ट होती है ।
- ० जागरूकता के कारण बुद्धि की जड़ता नष्ट होती है ।
- ० सर्दी-गर्मी आदि द्वन्द्वों को सहने की क्षमता बढ़ती है ।
- ० चित्त की एकाग्रता सुलभ हो जाती है ।

इसकी तीसरी अवस्था में स्थूल शरीर का बोध क्षीण हो जाता है । सक्षम शरीर की सक्रियता बढ़ जाती है और वह कभी-कभी स्थूल शरीर को छोड़कर बाहर चला जाता है । इस स्थिति में सूक्ष्म पदार्थ दृष्टिगत होने लग जाते हैं ।

इसकी चतुर्थ अवस्था में आत्मा के चैतन्यमय स्वरूप का प्रत्यक्ष अनुभव हो जाता है ।

तनाव-मुक्ति

कायोत्सर्ग की पहली और प्रत्यक्ष निष्पत्ति है—तनाव-मुक्ति । जो भी साधक यह साधना करेगा, उसके तनाव धीरे-धीरे विसर्जित हो जाएंगे । कोई कायोत्सर्ग करे और तनाव न मिटे, यह कभी हो नहीं सकता । कायोत्सर्ग तनाव-मुक्ति का अचूक उपाय है । जिन्होंने कायोत्सर्ग का अभ्यास किया है, शरीर के शिथिलीकरण का प्रयत्न किया है, ममत्व के विसर्जन का अभ्यास किया है, उन्होंने यह अनुभव किया है कि शरीर सर्वथा तनाव-मुक्त हो गया है, हल्का हो गया है । कायोत्सर्ग करने वाला मन के बोझ से ऊपर उठ जाता है । यह कायोत्सर्ग का प्रत्यक्ष लाभ है ।

चंचलता की निवृत्ति

शिथिलीकरण का अर्थ है—चंचलता की निवृत्ति—शरीर पूरा स्थिर हो जाए, कोई भी अंग न हिले । शरीर की सारी प्रवृत्तियों का विसर्जन करना ही शिथिलीकरण है ।

कायोत्सर्ग में पहले हम इच्छाचालित नाड़ी-संस्थान को स्थिर करते हैं । जैसे-जैसे अभ्यास बढ़ता है, स्थिरता फलित होती जाती है । जब इच्छा-चालित नाड़ी-संस्थान पर नियंत्रण स्थापित हो जाता है, तब स्वतःचालित

नाड़ी-संस्थान भी अपने आप स्थिर होने लग जाता है, हृदय की धड़कन भी कम होने लग जाती है, श्वास मंद हो जाता है, उसकी सञ्चया घट जाती है, प्राणवायु या ऑक्सीजन की खपत कम हो जाती है, सारी अपेक्षाएँ कम हो जाती हैं और अकल्पित शांति का वातावरण भीतर में निर्मित हो जाता है।

शरीर पर प्रभाव

शरीर पर कायोत्सर्ग के प्रभाव की चर्चा करे, तो कहा जा सकता है कि कायोत्सर्ग के द्वारा लगभग सभी नाड़ी-तन्त्रीय कोशिकाएँ प्राण-शक्ति से अनुप्राणित हो जाती हैं। एक प्रकार से उन्हें ऐसा अवकाश का समय प्राप्त होता है, जिसके दौरान वे निरंतर उन पर पड़ने वाले बोझ में मुक्त रहती हैं—रात-दिन मस्तिष्क तक संवेदनो को पहुँचाने तथा प्रवृत्ति-बहुल गतिविधियों को चलाने से थका देने वाले कार्य से विश्रान्ति का अनुभव कर सकती हैं। इसलिए यह आश्चर्य नहीं होना चाहिए कि दीर्घ-कालीन अशान्त निद्रा की अपेक्षा स्वल्पकालीन कायोत्सर्ग व्यक्ति को अधिक स्फूर्ति और शक्ति प्रदान करता है।

ऊपर जो बताया गया है, उससे तो स्पष्ट हो चुका होगा कि कायोत्सर्ग का प्रयोग करते समय नींद लेना प्रयोग के लक्ष्य के विपरीत होगा। पर नींद में जाने से पूर्व कायोत्सर्ग का प्रयोग करने का परिणाम होगा—स्वस्थ शांति पूर्ण नींद।

शारीरिक लाभ

जिन व्यक्तियों को उच्च रक्तचाप आदि के कारण हृदय-रोग होने की संभावना रहती है, वे कायोत्सर्ग के नियमित अभ्यास से अपनी प्रतिकार-शक्ति को बढ़ाकर इस खतरे से बच सकते हैं। एक इलेक्ट्रॉनिक सामग्री-निर्माण करने वाले कारखाने के १०० श्रमिकों पर एक प्रयोग किया गया।^१ इन श्रमिकों को उच्च रक्तचाप, रक्त में कोलेस्टेरोल की अति मात्रा तथा धूम्रपान आदि व्यसन के कारण हृदय रोग का खतरा हो गया था। उन्हें आठ सप्ताह तक प्रति सप्ताह एक घंटे तक शिथिलीकरण का अभ्यास कराया गया। उनके रक्तचाप में उल्लेखनीय कमी पाई गई। इसी कारखाने के ऐसे अन्य श्रमिकों का दल, जिसे उपर्युक्त अभ्यास से वंचित रखा गया था (जिसे 'कण्ट्रोल ग्रुप' कहा जाता है), सदस्यों की तुलना में प्रयोग के अन्तर्गत अभ्यास करने वाले दल के सदस्यों में तीन वर्ष पश्चात् भी रक्तचाप नीचा रहा तथा उनमें हृदय-रोग की घटनाएँ भी कम हुईं।

१. लन्दन में १९८३ में ब्रिटिश हॉलिस्टिक मेडिकल एसोसिएशन के उद्घाटन समारोह के अवसर पर बताया गए सत्य वृत्तान्त के आधार पर।

सूक्ष्म शरीर की घटनाओं का ज्ञान

अध्यात्म की साधना करने वाले व्यक्ति को अध्यात्म के नियमों से परिचित होना जरूरी है। सबसे पहला और सबसे बड़ा नियम है—शरीर की स्थिरता—कायोत्सर्ग। कायोत्सर्ग होता है, श्वास-दर्शन होता है। कायोत्सर्ग होता है, शरीर-प्रेक्षा अपने आप हो जाती है। शरीर में होने वाले कम्पन अपने आप प्रकट होने लगते हैं। कायोत्सर्ग होता है, विचार-दर्शन होता है। शरीर के हर अवयव की स्थिरता जब सघती है, तब प्रत्येक कोशिका की स्थिरता का अभ्यास हो जाता है, तो फिर किस कोशिका में क्या हो रहा है, इस घटना का पता लगने लग जाता है। नाड़ी-संस्थान में, ग्रन्थि-संस्थान में जो कुछ हो रहा है, विद्युत्-प्रवाह की जो गति हो रही है, रसायन किस प्रकार अपने विविध परिणामन कर रहे हैं और किस प्रकार के रसायन बन रहे हैं, उन सब घटनाओं का कायोत्सर्ग में पता लग जाता है। कायोत्सर्ग जैसे-जैसे विकसित होता है, जैसे-जैसे शरीर की स्थिरता सघती है, वैसे-वैसे जागरूकता बढ़ती जाती है। चेतना निर्मल हो जाती है और इस स्थूल शरीर का अतिक्रमण कर सूक्ष्म शरीर की घटनाओं का भी पता लगने लग जाता है।

ज्ञाता-द्रष्टा भाव का जागरण

जब कायोत्सर्ग घटित होगा, तब शरीर की सारी चंचलता समाप्त हो जाएगी इतना ही नहीं अपितु साधक 'सुसमाहितात्मा' बन जाएगा। आत्मा का वह स्वरूप प्रकट होगा, जो पहले कभी नहीं हुआ था। इस स्वरूप को आज तक या तो इन्कार करते रहे थे या केवल मानते रहे थे, किन्तु अब जानने लग जाएंगे। जानने की बात तब आती है जब कायोत्सर्ग की स्थिति प्राप्त होती है। कायोत्सर्ग आत्मा तक पहुँचने का द्वार है। इनकी निष्पत्ति है - अध्यात्म की उपलब्धि, अपने अस्तित्व की उपलब्धि, अपने स्वरूप की उपलब्धि, ज्ञाता-द्रष्टा भाव की उपलब्धि।

आभासमंडल का दर्शन

कायोत्सर्ग की प्रगाढ़ अवस्था में आभासमंडल का दर्शन भी होने लगता है। जब कायोत्सर्ग सघन होता है, तब परमाणुओं का भीतर आना बन्द हो जाता है। उस स्थिति में स्थूल शरीर को पार करने के पश्चात् अतिसूक्ष्म शरीर के स्पन्दन देखने लग जाते हैं। उसका साक्षात्कार होते ही हमारी सारी दृष्टि बदल जाती है।

विवेक चेतना का जागरण

जब कायोत्सर्ग सघनता है, तब विवेक चेतना जाग जाती है, चेतन और शरीर की भिन्नता स्पष्ट हो जाती है, साक्षात्कार हो जाता है—यह रहा

शरीर और यह रहा चैतन्य, यह रहा शरीर और यह रही आत्मा । विलीना किया, एक बिन्दु आता है—यह रही छाछ और यह रहा मक्खन । तिल घाणी में पिला जाता है, एक बिन्दु आता है—यह रही खल और यह रहा तेल । सोना तपाया जाता है, एक बिन्दु आता है—यह रही मिट्टी और यह रहा शुद्ध सोना । विवेक हो जाता है, पृथक्करण हो जाता है ।

यह शरीर है और यह आत्मा । यह अचेतन है और यह चेतन । यह अशाश्वत है और यह शाश्वत । आत्मा और पुद्गल का स्पष्ट भेद उसे साक्षात् हो जाता है । यह विवेक-चेतना बहुत बड़ी उपलब्धि है । वास्तव में शरीर का मूल्यांकन वही व्यक्ति कर सकता है, जिसने कायोत्सर्ग का अभ्यास किया है । वास्तव में शरीर का सार वही निकाल सकता है, जिसने कायोत्सर्ग को साधा है ।

कायोत्सर्ग की अनुभूति के पीछे शरीर-विज्ञान की दृष्टि से कौन-सी क्रिया कार्य करती है ? जैसे हम पहले बता चुके हैं, जिस समय मापेशियों को शिथिल किया जा रहा था, उस समय उनसे सम्बद्ध क्रियावाही नाडियों में धीरे-धीरे विद्युत् का प्रवाह मन्द होता जा रहा था तथा इस प्रकार उन्हें विश्राम का अवसर दिया जा रहा था । अन्ततोगत्वा सम्पूर्ण क्रियावाही प्रणाली को निष्क्रिय बनाकर उसे विश्राम की अवस्था में स्थापित किया गया और फिर उसी का अनुकरण, उसकी ही पूरक प्रणाली—सवेदी (ज्ञानवाही) प्रणाली द्वारा किया गया है, जो मस्तिष्क (यानि केन्द्रीय नाडी-संस्थान) तक सवेदनो को पहुँचाने का कार्य करती है । इस प्रकार, सारी प्रक्रिया के दौरान जहाँ एक ओर चेतन मन पूर्णतः जागृत और सजग था, वहाँ दूसरी ओर शरीर—हमारा भौतिक हिस्सा—धीरे-धीरे चेतना रहित-सा होता जा रहा था । इससे चैतन्य को उसके प्रतिपक्षी भौतिक हिस्से से मुक्त अनुभव करने का अवसर मिला । इस प्रकार क कायोत्सर्ग में स्वयं के शरीर से बाहर अपने आपको तैरते हुए अनुभव किया जा सकता है, जो निश्चित रूप से न तो स्वतः सूचन का रूप है और न ही सम्मोहन है, अपितु एक वास्तविक तथ्य की सही-सही अनुभूति है ।

व्युत्सर्ग-चेतना

विवेक-चेतना पुष्ट होती है, तब व्युत्सर्ग (त्याग) की क्षमता बढ़ती है, त्याग और विसर्जन की शक्ति का विकास होता है । फिर छोड़ने में सकोच नहीं होता, चाहे शरीर को छोड़ना पड़े, इन्द्रिय-विषयो को छोड़ना पड़े, परिवार या धन को छोड़ना पड़े । उसमें छोड़ने की इतनी क्षमता बढ़ जाती है कि वह जब चाहे, तब किसी को भी छोड़ सकता है, कोई मोह नहीं रहता ।

व्युत्सर्ग की चेतना जगाने पर साधक को स्पष्ट अनुभव हो जाता है कि मैं चैतन्यमय हूँ, यही मेरा अस्तित्व है। चैतन्य के अतिरिक्त जितना भी जुड़ाव हुआ है, वह विजातीय है, मेरा नहीं।

प्रज्ञा का जागरण : समता का विकास

कायोत्सर्ग की एक और महत्वपूर्ण निष्पत्ति है—प्रज्ञा का जागरण। जब कायोत्सर्ग के द्वारा प्रज्ञा जागती है, तब जीवन में समता स्वतः अवतरित होती है। लाभ-अलाभ, सुख-दुःख, निन्दा-प्रशंसा, जीवन-मरण—इन द्वंद्वों में सम रहने की क्षमता उसी व्यक्ति में विकसित होती है, जो कायोत्सर्ग को साध लेता है। फिर उसके लिए प्रिय और अप्रिय में कोई भेद नहीं होता। दोनों आयाम समाप्त हो जाते हैं। तीसरा आयाम उद्घाटित होता है। वह आयाम है—समता।

बुद्धि और प्रज्ञा में इतना ही अन्तर होता है कि बुद्धि चुनाव करती है—यह प्रिय है, यह अप्रिय है। प्रज्ञा में चुनाव समाप्त हो जाता है। उसके सामने प्रियता और अप्रियता का प्रश्न ही नहीं उठता। उसके समक्ष समता ही प्रतिष्ठित होती है। कायोत्सर्ग के अभ्यास से बुद्धि का पलड़ा हल्का होता जाएगा और प्रज्ञा का पलड़ा भारी होता चला जाएगा। जीवन में जिस दिन प्रज्ञा की पहली किरण फूटेगी, उस दिन अपने आप समता का दर्शन होगा।

शरीर प्रेक्षा

५.४.१. शरीर प्रेक्षा : आध्यात्मिक आधार

हमारा शरीर बहुत मूल्यवान् है। इसमें जितने रहस्य भरे पड़े हैं, वे रहस्य एक साधक ही जान सकता है, एक डाक्टर नहीं जान सकता। एक कुशल शल्य-चिकित्सक भी उन रहस्यों को नहीं जानता, जो अध्यात्म के आचार्यों ने खोजे हैं। यद्यपि आध्यात्मिक दृष्टि से शरीर का मूल्य चिकित्सक नहीं कर सकता, फिर भी यह तो मानना पड़ेगा कि नाडी-तंत्र के द्वारे से आज का चिकित्सक अच्छी तरह से जानता है, उसका फक्कन क्या है, उसकी सारी नाडियाँ किस प्रकार क्रिया करती हैं। इन सब को एक कुशल चिकित्सक अच्छी तरह जानता है; किन्तु इन नाडियों से किस प्रकार प्राण की धारा प्रवाहित की जा सकती है और कहाँ से जाई जा सकती है, चित्त-वृत्तियों को कहाँ-कहाँ ले जाया जा सकता है, यह बात चिकित्साशास्त्र का विषय नहीं है।

प्राण

हृदय में प्राण का एक प्रकार का प्रवाह है, नासाग्र में प्राण का एक प्रकार का प्रवाह है, नाभि में प्राण का एक प्रकार का प्रवाह है, गुदामूल में

तालिका ४—शरीर प्रेक्षा : सिद्धान्त और मूलस्रोत

विन्दु	तथ्य	प्रमाण
प्रयोजन	<ol style="list-style-type: none"> १ चित्त को पटु एवं सूक्ष्म ग्राही बनाना । २ तटस्थता का विकास—ज्ञाता-द्रष्टा भाव को विशुद्ध बनाना । ३ आत्म साक्षात्कार करना । 	आचार्यो ५।२१
आध्यात्मिक स्वरूप	<ol style="list-style-type: none"> १ शरीर के सही बोध की प्रक्रिया, ममत्व विसर्जन की प्रक्रिया, अस्तित्व बोध की प्रक्रिया । २ शरीर क्या है—प्राण के केन्द्रों का स्थान, आत्मा का अधिष्ठान, आन्तरिक क्षमताओं की अभिव्यक्ति का माध्यम, सवेदी केन्द्रों का स्थान । 	उत्तरजम्भ्यणाणि २३।७३
वैज्ञानिक स्वरूप	<ol style="list-style-type: none"> १ शरीर अनेक तन्त्रों से युक्त है, शरीर प्रेक्षा स्वास्थ्य की प्रक्रिया है, दद निवारण की प्रक्रिया है आन्तरिक दर्दनाशक-एन्डोमोर्फिन को (Tingher) सक्रिय करने की प्रक्रिया । 	
प्रक्रिया	<ol style="list-style-type: none"> १ शरीर के प्रत्येक अवयव की तटस्थ प्रेक्षा । 	आचार्य ५।२९ आचार्य ४।३७ आचार्य २।१३० आचार्य ५।११८
परिणाम	<ol style="list-style-type: none"> १ शारीरिक—प्राण का समुलन, रोग प्रतिरोधक शक्ति का विकास, शरीर का कायाकल्प । २ मानसिक—स्नायविक शक्ति का विकास । ३ भावनात्मक-तटस्थता का विकास, वृत्तियों का उपशमन । ४ आध्यात्मिक-चेतना के साथ जुड़ी हुई आत्मा का निर्माण । इस आत्मा पर संचालित होने वाली नई आत्मा का निर्माण । प्रतिस्रोत चेतना का निर्माण । 	

प्राण का एक प्रकार का प्रवाह है और हमारी समूची त्वचा में प्राण का एक प्रकार का प्रवाह है। प्राण के कई प्रवाह हैं। केवल सप्त धातुमय शरीर को जानने मात्र से भीतर की यात्रा नहीं हो सकती, भीतर के दरवाजे नहीं खुल सकते। भीतरी दरवाजों को खोलने के लिए, भीतर की यात्रा करने के लिए इन सारे रहस्यों को अनावृत करना, उद्घाटित करना परम आवश्यक होता है।

जैन दर्शन के अनुसार जीवन-शक्ति के मूल स्रोत मस्तिष्क हृदय या फुफ्फुस नहीं, अपितु दस प्रकार के प्राण हैं—पाच प्राण पाच इन्द्रियों को बल प्रदान करते हैं, तीन प्राण मन, वाणी और शरीर को बल प्रदात करते हैं। श्वासोच्छ्वास के रूप में ऑक्सीजन और कार्बन डायोक्साइड को ग्रहण करने और छोड़ने की शक्ति श्वोच्छ्वास-प्राण है तथा जीवित रखने की शक्ति आयुष्य-प्राण है। इन दसों में जब तक आयुष्य-प्राण क्रियाशील है, तब तक किसी एक शक्ति का काम बढ़ हो जाने पर भी प्राणी जीवित रह सकता है।

औदारिक शरीर

जैन आगमों में हमारा शरीर तीन प्रकार का बताया गया है—औदारिक, तैजस और कार्मण। औदारिक शरीर में हमारा अस्थि-पंजर, हमारी मांसपेशियां तथा शरीर-विज्ञान द्वारा व्याख्यायित सभी तंत्र जैसे पाचन-तंत्र, श्वसन-तंत्र, परिसंचरण-तंत्र आदि तथा पाचों इन्द्रियां—श्रेत्रेन्द्रिय, चक्षुरिन्द्रिय, घ्राणेन्द्रिय, रसनेन्द्रिय, स्पर्शनेन्द्रिय एवं मन आ जाते हैं। पाचों इन्द्रियों और मन को भोगोन्मुख या योगोन्मुख करना, यह स्वयं व्यक्ति पर निर्भर है। शरीर-प्रेक्षा का एक कार्य इन्द्रिय-संयम का विकास भी है।

अध्यात्म में इन्द्रिय-संयम एवं मन-संयम पर बल दिया गया है। चेतना इन्द्रियों और मन के मनोज्ञ और अमनोज्ञ विषयों के प्रति क्रमशः आसक्ति और घृणा अभिव्यक्त करती है। ये दोनों ही बध्न के हेतु हैं। वास्तव में इन्द्रियों एवं मन का काम आसक्ति और घृणा नहीं है। बल्कि केवल जानना बिना आसक्ति और घृणा किए जानना है। यही शरीर-प्रेक्षा का लक्ष्य है। प्रमाद से मुक्त होना और जागरूक होकर शरीर का उपयोग करना शरीर-प्रेक्षा का आध्यात्मिक पक्ष है।

जैन आगम उत्तराख्ययन में विभिन्न उपमाओं के द्वारा इन्द्रिय-विषयों और भावों में अत्यन्त आसक्त या द्विष्ट होने वाले व्यक्ति की दुर्दशा का मार्मिक चित्रण किया गया है। वहाँ बताया गया है—

“जो मनोज्ञ रूपों, शब्दों, गन्धों, रसों, स्पर्शों और भावों में तीव्र आसक्ति करता है, वह वैसे ही अकाल में ही विनाश को प्राप्त होता है जैसे

प्रकाश-लोलुप पतंग रूप में आसक्त होकर, अतृप्त बना हुआ रागातुर हरिण शब्द में मुग्ध होकर, बिल से निकला हुआ सर्प-नाग-दमनी आदि औषधियों के गन्ध में मूढ़ होकर, मांस के रसास्वादन में आसक्त बना रागातुर मत्स्य काटे से बीघकर, घड़ियाल के द्वारा पकड़ा हुआ भैंसा अरण्य-जलाशय के शीतल जल के स्पर्श में मग्न होकर तथा हथिनी के प्रति आकृष्ट हाथी काम-गुणो (भावो) में आसक्त होकर विनाश को प्राप्त होते हैं।

“जो अमनोज्ञ रूपो, शब्दो, गन्धो, रसो, स्पर्शों और भावो में तीव्र द्वेष करता है, वह अपने दुर्दम द्वेष से उसी क्षण दुःख को प्राप्त करता है। वे रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श और भाव उसका कोई अपराध नहीं करते।”

तैजस शरीर

तैजस शरीर वह सूक्ष्म शरीर है, जो पूरे स्थूल शरीर में फैला हुआ होता है और पूरे शरीर को ऊर्जा देता है। शरीर-विज्ञान के अनुसार हर कोशिका में ऊर्जा का निर्माण होता है और अध्यात्म के अनुसार चेतना के असंख्य प्रदेशों में प्राण व्याप्त है।

कार्मण शरीर

कार्मण शरीर सूक्ष्मतम माना गया है। अध्यात्म के अनुसार ज्ञान, दृष्टि, संवेदनशीलता, आसक्ति, शरीर-सौष्ठव, बाह्य परिवेश, विघ्न-बाधाएँ और जीवन की अवधि आदि सभी का निर्धारण कार्मण शरीर में होता है। कार्मण शरीर का शरीर-विज्ञान में संवादी-तन्त्र है अन्तःस्रावी ग्रन्थि-तन्त्र। इस प्रकार प्रतीत होता है कि ग्रन्थि-तन्त्र के स्रावों और कर्मस्रावों में समानता है। हमारी कोशिकाओं में स्थित गुण-सूत्र (chromosomes) और जिन्स (genes) ग्रन्थियों को प्रभावित करने वाले हैं। कर्म-शास्त्रीय दृष्टि से नाम-कर्म और गुण-सूत्र व जिन्स में बहुत ही साम्य नजर आता है।

शरीर-प्रेक्षा द्वारा प्रत्येक कोशिका की प्रेक्षा करके हम न सिर्फ हमारी ऊर्जा के व्यय को रोकते हैं, बल्कि कार्मण शरीर को प्रभावित करते हैं। पहले हम गहराई तक भीतर चित्त को ले जाकर औदारिक शरीर को देखते हैं। हमें जिन स्पन्दनों का अनुभव होता है, वे होते हैं परिवहन-तन्त्र के और रासायनिक परिवर्तनों के। जब और गहराई में जाते हैं तब हम कोशिकाओं के भीतर ऊर्जा का अनुभव करते हैं। गुण-सूत्र और जिन्स के कार्यों के प्रभाव हमारे अनुभव में आते हैं।

शरीर-प्रेक्षा में हमारा ज्ञान और दृष्टि का आवरण हटता है। हम

अपने आपको और शरीर को नये-नये पहलुओं से जानते और देखते हैं। सवेदनशीलता नई दृष्टि के साथ विकसित होती है।

५.४.२ प्रयोजन

आत्म-दर्शन की प्रक्रिया

शरीर हमारी आत्मा है। जब तक उसमें प्राण-शक्ति का संचार है तब तक शरीर को सर्वथा अनात्मा नहीं कह सकते। अगुली इसलिए हिलती है कि वह आत्मा है, शरीर में आत्मा के असंख्यात प्रदेश फैले हुए हैं।

आत्म-दर्शन का पहला प्रयोग है—शरीर को देखना।

शरीर को हम तब देख सकते हैं, जब शरीर-प्रेक्षा का अभ्यास करें, बाहर और भीतर चित्त को टिकाए, एकाग्र करें। शरीर के भीतर जो प्राण के प्रकम्पन हो रहे हैं, जो रसायन काम कर रहे हैं, विद्युत् काम कर रही है, उसे देखें। हमारे शरीर की “कैमेस्ट्री” अलग है, अलग ही काम कर रही है। उन सारे परिवर्तनों को जब तक हम नहीं देख पाते, तब तक आत्म-दर्शन की बात नहीं होती।

आत्मा के शुद्ध स्वरूप की यात्रा का प्रस्थान है—श्वास-दर्शन। दूसरा प्रस्थान है—शरीर-दर्शन यानी शरीर-प्रेक्षा।

शरीर-प्रेक्षा की यह प्रक्रिया अन्तर्मुख होने की प्रक्रिया है। सामान्यतः बाहर की ओर प्रवाहित होने वाली चैतन्य की धारा को अन्तर की ओर प्रवाहित करने का प्रथम साधन स्थूल शरीर है।

स्थूल शरीर के भीतर तैजस और कार्मण—ये दो सूक्ष्म शरीर हैं। उनके भीतर आत्मा है। शरीर की क्रियाओं और सवेदनो को देखने का अभ्यास करने वाला क्रमशः तैजस और कार्मण—शरीर को देखने लग जाता है। शरीर-प्रेक्षा के दृढ़ अभ्यास और मन के सुशिक्षित होने पर शरीर में प्रवाहित होने वाली चैतन्य की धारा का साक्षात्कार होने लग जाता है।

५.४.३. निष्पत्तियाँ

प्राण का सतुलन

शरीर-प्रेक्षा का महत्त्वपूर्ण परिणाम है—प्राण-प्रवाह का सतुलन। शरीर-प्रेक्षा आध्यात्मिक प्रक्रिया है। साथ-साथ यह मानसिक और शारीरिक प्रक्रिया भी है। स्वास्थ्य के लिए भी बहुत बड़ी चिकित्सा है—प्राण-चिकित्सा। शरीर-प्रेक्षा करने वाला केवल आध्यात्मिक प्रयोग ही नहीं कर रहा है, साथ-साथ में प्राण-चिकित्सा का प्रयोग कर रहा है, बीमारियों की चिकित्सा भी कर रहा है।

यदि प्राण-शक्ति का सतुलन बना रहे, तो कोई बीमारी नहीं हो सकती। असतुलन ही मनुष्य को बीमार बना रहा है। कहीं प्राण ज्यादा हो गया और कहीं कम हो गया, सतुलन बिगड़ गया। पूरे शरीर में प्राण-धारा का एक सतुलन होना चाहिए। शरीर में विद्युत् का प्रवाह सतुलित रहना चाहिए। वह सतुलन बिगड़ा और आदमी बीमार बन गया। प्रेक्षा करने वाला पूरे शरीर को देखता है—सिर से पैर तक देखता है। देखने का मतलब है, जहाँ चित्त जाता है, वहाँ प्राण जाता है। चित्त और प्राण दोनों साथ-साथ जाते हैं। चित्त केन्द्रित हुआ, प्राण को उसके साथ जाना ही होगा। प्राण चित्त का अनुचारी है, अनुगामी है। पूरे शरीर में प्राण की यात्रा होती है। जो सतुलन बिगड़ा हुआ होता है, वह सतुलन फिर ठीक हो जाता है। परिणाम-स्वरूप जहाँ चेतना पर आया हुआ आवरण दूर होता है, वहाँ साथ ही प्राण-शक्ति, ज्ञानतत्त्वो एव कर्म-तत्त्वो के पर्याप्त उपयोग तथा मासपेशियों व रक्तसंचार (blood circulations) क्षमता में सतुलन के माध्यम से अभीष्ट मानसिक एव शारीरिक लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

रोग-प्रतिरोधात्मक शक्ति का विकास

शरीर में रोग न होने का दूसरा उपाय है—रोग-प्रतिरोधक शक्ति का विकास। जब रोग-प्रतिरोधक शक्ति प्रबल होती है, तब किसी भी प्रकार के रोग के कीटाणु आक्रमण नहीं कर सकते। वे आते हैं और पराजित होकर भाग जाते हैं। जिस व्यक्ति की प्रतिरोधात्मक शक्ति मजबूत है, उसे कीटाणु सताने का प्रयत्न करते हैं, पर सता नहीं पाते। हम शरीर-प्रेक्षा के द्वारा रोग-प्रतिरोधक शक्ति को सक्षम बनाते हैं, उसकी एक मजबूत दीवार खड़ी करते हैं, जिससे कि कोई आक्रमण न कर सके।

शरीर-प्रेक्षा की सबसे अधिक महत्वपूर्ण निष्पत्ति है—चेतना के साथ जुड़ी हुई आस्था का निर्माण। उस आस्था के आधार पर संचालित होने वाली नई आदतों का निर्माण। शरीर-प्रेक्षा उत्सर्जन-तंत्र को सक्रिय एव सक्षम बनाए रखने में सहायक होती है, जिससे शरीर का विष सहजतया विसर्जित हो जाए।

शरीर-प्रेक्षा के द्वारा रक्त-संचार-तंत्र ठीक काम करने लग जाता है, रक्त-संचार में होने वाले अवरोध दूर हो जाते हैं, धमनियों के अवरोध दूर होते हैं। रक्त-चाप सतुलित होता है। हृदय को अतिरिक्त श्रम नहीं करना पड़ता और वह लम्बे समय तक कार्यक्षम हो सकता है।

शरीर-प्रेक्षा का प्रभाव पाचन-तंत्र पर पड़ने से आमाशय, यकृत, आत आदि सभी अवयवों की कार्य-प्राणली ठीक चलने लगती हैं। इससे प्रत्येक कोशिका को पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्त्व मिल सकते हैं। प्रत्येक मासपेशी

अपना कार्य सुचारु रूप से संचालित करने के लिए उद्यत रह सकती है। सभी उदर-संबंधी रोगों का स्वतः निवारण हो जाता है।

शरीर-प्रेक्षा का सीधा प्रभाव नाड़ी-तंत्र पर पड़ता है। हमारे मस्तिष्क और मन से संबंधित सारी गड़बड़ियाँ नाड़ी-तंत्र के अवरोधों और विकृतियों के कारण पैदा होती हैं। जब नाड़ी-तंत्र शुद्ध होता है, तो सारी मानसिक बीमारियाँ (आधियाँ) स्वतः नमोहित हो जाती हैं।

५. ५. सारांश (Summary)

हमारे जीवन का आधारभूत अंग शरीर है। इसका सम्यक् प्रशिक्षण जीवन को स्वस्थता एवं सफलता कि दिशा में ले जाता है। यह शरीर प्रशिक्षण के अभाव में बीमारी एवं निराशा का कारण बन जाता है। प्रशिक्षण के लिए ज्ञान एवं अभ्यास जरूरी है। शरीर क्या है ? इसका सम्यक् ज्ञान वैज्ञानिक दृष्टिकोण एवं आध्यात्मिक दृष्टि से अपेक्षित है। प्रायोगिक अभ्यास के लिए आसन, कायोत्सर्ग एवं शरीर प्रेक्षा सशक्त माध्यम हैं।

शरीर

वैज्ञानिक दृष्टि से शरीर अनेक तंत्र से बना है। वे तंत्र हैं- अस्थि तंत्र, नासपेक्षी तंत्र, रक्त परिसंचरण तंत्र, श्वसन तंत्र, पाचन तंत्र, उत्सर्जन तंत्र, नाड़ी तंत्र, ग्रन्थि तंत्र व उद्जनन तंत्र।

आध्यात्मिक दृष्टि से हमारा शरीर अपने भीतर तीन शरीरों को समाहित किये हुए है—औदात्तिक शरीर (स्थूल शरीर), तैजस शरीर, कार्मण शरीर। शरीर के विभिन्न तंत्र इस औदात्तिक शरीर में स्थित हैं।

आसन

वैज्ञानिक दृष्टि से शरीर के तंत्रों को स्वस्थ रखने के लिए आसनों का बहुत महत्व है। इससे अस्थि तंत्र, मांसपेक्षी तंत्र, पाचन तंत्र, विसर्जन तंत्र, रक्त परिसंचरण तंत्र, नाड़ी तंत्र, अन्तः स्रावी ग्रन्थि तंत्र शक्तिशाली बनते हैं। आध्यात्मिक दृष्टि से आसन ध्यान-सिद्धि एवं शक्ति-संवर्धन में सहायक बनते हैं। इससे लाभ-अलाभ, सुख-दुःख आदि द्वन्द्वों को सहने की शक्ति विकसित होती है। इसे करते समय अनेक सावधानियाँ भी बरतनी आवश्यक है।

मुद्रा हमारे आन्तरिक भावों की अभिव्यक्ति है। मुद्राओं का अभ्यास भाव परिवर्तन में सहायक होता है।

कायोत्सर्ग

वैज्ञानिक दृष्टि से कायोत्सर्ग दबाव व तनाव को दूर कर तनाव-मुक्त

व शिथिल रहने की प्रक्रिया है। आन्तरिक व बाह्य दबाव से अनुकम्पी तंत्र की सक्रियता बढ़ जाती है। अन्ततः मासपेशियों में तनाव बढ़ जाता है। कायोत्सर्ग से परानुकम्पी सक्रिय हो जाती हैं तथा अनुकम्पी की सक्रियता सन्तुलित हो जाती है। शरीर की शिथिलता में सही मुद्रा, आसन व स्वर-यंत्र का कयोत्सर्ग भी सहायक बनते हैं।

आध्यात्मिक दृष्टि से कायोत्सर्ग अध्यात्म यात्रा का प्रथम सोपान है। वचलता को दूर कर स्थिरता एवं जागरूकता का प्रयोग है। स्थूल शरीर से परे जाने का साधन है। शरीर से भिन्न अपने आपको जानने का प्रयोग है। इससे व्यक्ति अपने वास्तविक स्वरूप आत्मा तक पहुँच जाता है। वहाँ पर दुःख के मूल को पहचान लेता है। सहिष्णुता, अभय, व शिथिलीकरण—यह कायोत्सर्ग का त्रिआयामी आध्यात्मिक स्वरूप है।

आध्यात्मिक दृष्टि से कायोत्सर्ग का मुख्य प्रयोजन आध्यात्मिक विकास है। अध्यात्म की यात्रा को प्रारम्भ करने, शक्ति को बढ़ाने, स्वभाव बदलने, चित्त-शुद्धि करने एवं समस्या को समाहित करने के लिए कायोत्सर्ग किया जाता है। व्यावहारिक दृष्टि इसका प्रयोग मनोकायिक बिमारियों से मुक्ति पाने के लिए होता है।

इसका प्रभाव/परिणाम शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक तथा व्यावहारिक सभी स्तरों पर होता है।

शरीर प्रेक्षा

आध्यात्मिक दृष्टि से शरीर प्रेक्षा आत्म साक्षात्कार की प्रक्रिया है। चित्त को सूक्ष्म एवं पटु बनाना शरीर प्रेक्षा का मुख्य प्रयोजन है। औदारिक शरीर, तैजस शरीर एवं कार्मण शरीर के सत्कार को देखते हुए उसमें बह रही चेतना को देखना शरीर प्रेक्षा की अन्तिम परिणति है। वैज्ञानिक दृष्टि से शरीर के प्रति जागरूकता से देखना शरीर के सम्पूर्ण तन्त्रों को स्वस्थ बनाता है। यह प्रक्रिया रोग-प्रतिरोधात्मक शक्ति को बढ़ाती है।

५.६- सहायक सामग्री

- १ प्रेक्षा ध्यान : शरीर प्रेक्षा, आचार्य महाप्रज्ञ
जैन विश्व भारती, लाहनू (राज०)
- २ जैन धर्म जीवन और जगत, साध्वी कनकश्री
जैन विश्व भारती, लाहनू (राज०)
- ३ प्रेक्षाध्यान आसन-प्राणायाम, मुनि किशनलाल,
जैन विश्व भारती, लाहनू (राज०)
- ४ प्रेक्षाध्यान : कायोत्सर्ग, आचार्य महाप्रज्ञ
जैन विश्व भारती, लाहनू (राज०)

अभ्यासार्थ प्रश्न

१. मानव-शरीर के नाड़ी-तंत्र, परिसंचरण-तंत्र, श्वसन-तंत्र, पाचन-तंत्र तथा विसर्जन-तंत्र का संक्षिप्त परिचय दीजिए ।
२. आध्यात्मिक दृष्टि से शरीर का तात्पर्य स्पष्ट कीजिए और जैन-दर्शनोक्त तैजस शरीर और कार्मण शरीर का परिचय दीजिए ।
३. आसन का संबंध स्पष्ट करते हुए आसन का आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण से महत्त्व पर प्रकाश कीजिये ।
४. व्यायाम से योगासन की श्रेष्ठता क्या है ?
५. कायोत्सर्ग का तात्पर्य स्पष्ट कीजिए और आधुनिक युग में "तनाव-मुक्ति" के लिए प्रयुक्त किये जा रहे विभिन्न उपायों के उल्लेख सहित कायोत्सर्ग की विशिष्ट उपयोगिता बताइये ।
६. तनाव और तनाव-मुक्ति का तात्पर्य प्रकट करते हुए स्पष्ट कीजिये कि तनाव के कारण अन्तरिक तन्त्रों की बार-बार सक्रियता से शरीर-स्वास्थ्य को कैसे हानि पहुँचती है ।
७. कायोत्सर्ग की वैज्ञानिक दृष्टि से महत्ता क्या है ।
८. कायोत्सर्ग की आध्यात्मिक दृष्टि से उपयोगिता क्या है ।
९. कायोत्सर्ग का मनःकायिक प्रयोजन और आध्यात्मिक प्रयोजन स्पष्ट कीजिए ।
१०. कायोत्सर्ग की निष्पत्तियाँ क्या-क्या हैं ।
११. आत्मा के दर्शन में शरीर-प्रेक्षा का क्या उपयोग है ? स्पष्ट कीजिए ।
१२. शरीर-प्रेक्षा से मानसिक एवं शारीरिक चिकित्सा में जो लाभ होते हैं, उन्हें स्पष्टतया समझाएं ।

अध्याय-६

श्वास और प्राण का प्रशिक्षण

रूपरेखा

१. प्राण

प्राण : वैज्ञानिक दृष्टिकोण (Scientific perspective)

प्राण : आध्यात्मिक दृष्टिकोण (Spiritual perspective)

२. प्राणायाम (Pranayam)

३. अन्तर्यात्रा (Internal trip)

४. श्वास : (Breathing)।

श्वास : वैज्ञानिक दृष्टिकोण (Scientific perspective)

श्वास : आध्यात्मिक दृष्टिकोण (Spiritual perspective)

५. श्वास प्रेक्षा (Perception of Breathing)

प्रयोजन : (Purpose)

निष्पत्ति : (Result)

६. सारांश (Summary)

७. सहायक सामग्री (Related Readings)

८. अभ्यासार्थ प्रश्न (Questions)

६. श्वास और प्राण का प्रशिक्षण

६.१.१. प्राण : वैज्ञानिक दृष्टिकोण (Pran : Scientific perspective)

योगी के अनुसार सम्पूर्ण आकाश मण्डल प्राण से, शक्ति से परिपूर्ण है। जैन दर्शन के अनुसार जीव के काम आने वाले पौद्गलिक स्कध (वर्गणाए) सम्पूर्ण लोक में व्याप्त है। विश्व में प्रत्येक पदार्थ इसी प्राण से अभिव्यक्त हुआ है। यह विचार आधुनिक न्यूक्लीयर भौतिक शास्त्र (nuclear Physics) का सवादी विचार है। जिसके अनुसार ससार का प्रत्येक पदार्थ ऊर्जा का ही सगठित रूप है। आइंस्टीन के विख्यात सूत्र— $E=mc^2$ के अनुसार पदार्थ ऊर्जा में रूपांतरित हो सकता है और ऊर्जा पदार्थ में। प्राण के दो रूप सामने आते हैं। एक वह प्राण है जो अविभक्त रूप से सम्पूर्ण आकाश मण्डल में व्याप्त है। दूसरा वह प्राण है जो ऊर्जा के सभी सम्भावित रूपों में विभक्त एवं अभिव्यक्त हुआ है। चुम्बकीय शक्ति, विद्युत शक्ति, शुक्त्वाकर्षण शक्ति सभी प्रकार की शक्तियाँ प्राण की ही अभिव्यक्तियाँ हैं। हम प्राण के समुद्र में रह रहे हैं। योगी के अनुसार जीवन का लक्षण है बाह्य प्राण को ग्रहण करने की क्षमता, सग्रहित रखने की क्षमता तथा आन्तरिक व बाह्य जगत् के कार्य के लिए आन्तरिक प्राण के रूपान्तरण की क्षमता।

प्रश्न हो सकता है कि प्राण को ऊर्जा या शक्ति ही क्यों नहीं कहा गया? शक्ति या ऊर्जा शब्द बहुत विस्तृत है। यह पदार्थोन्मुखी तथा भौतिकता का प्रतीक अधिक बनता है। योगी के अनुसार विचार भी प्राण का ही एक सूक्ष्म रूप है। जबकि ऊर्जा शब्द अपने आप भिन्न अभिव्यक्ति देता है। योगी के अनुसार प्राण हवा में है किन्तु यह ऑक्सीजन, नाइट्रोजन या अन्य कोई रासायनिक गैस नहीं है। प्राण भोजन में है किन्तु यह कोई विटामिन्स नहीं है। प्राण सूर्यकिरणों में है किन्तु यह कोई परावेगनी या अन्य प्रकार की कोई किरणें नहीं हैं। भोजन, पानी, सूर्य किरणें, हवा—ये सभी बाह्य प्राण के सवाहक हैं जिन पर सम्पूर्ण जीव जगत् आधारित है। बाह्य प्राण सम्पूर्ण शरीर में गतिशील होता है। हमारे जीवन का वास्तविक पोषण है। प्राण के बिना जीवन संभव नहीं। हमारी क्षमताएँ भी प्राण का ही सूक्ष्म व विशिष्ट रूप हैं। जीव प्राण के माध्यम से शरीर को जीवन्त बनाता है।

योगी इस बाह्य प्राण के अस्तित्व को ही नहीं प्रस्तुत करते किन्तु

इसके अन्य अनेक महत्वपूर्ण तथ्यों को भी उजागर करते हैं। उनके अनुसार इस बाह्य प्राण का संग्रह मुख्यतः तत्रिका-तत्र मे, प्रमुख रूप से मणिपुर चक्र मे, प्रेक्षाध्यान की भाषा मे तैजस् केन्द्र मे होता है इस प्राण को स्वेच्छा से संचालित किया जा सकता सकता है। यह तथ्य योग साधना का एक मौलिक आधार बनता है। योगशास्त्र इसकी प्रक्रिया को भी प्रस्तुत करता है।

वायु में स्थित प्राण

वायु हमारे आंतरिक प्राण का एक महत्वपूर्ण स्रोत है। हजारों वर्ष पूर्व प्राचीन योग के आचार्यों ने इस बात को प्रकट कर दिया था कि सम्पूर्ण लोक सूक्ष्म ऊर्जा से स्पन्दित है। 'लोक च पास विष्फदमाण'—देखो! लोक स्पन्दित हो रहा है। और यही ऊर्जा अन्य सभी ऊर्जाओं का मूल स्रोत है और यह ऊर्जा हमारे शरीर मे भी विद्यमान है।

इस प्रस्तुत प्राण तत्त्व की तुलना आज के वैज्ञानिक अन्वेषणों से प्राप्त सिद्धान्तों से की जा सकती है। एण्डर वान लिसबेथ ने अपनी पुस्तक 'प्राणा-याम' मे हवा मे स्थित प्राण की तुलना विद्युत आवेशित कणों [electrically charged particles] विशेष रूप से ऋण आवेशित कणों [negative ions] से की है। इन्हे हवा के साथ शरीर मे ग्रहण करने पर विद्युतीय चयापचय की प्रक्रियाएँ शरीर मे घटित होती है। 'वायुमण्डलीय विद्युत का हमारे जीवन पर प्रभाव'—इस विषय पर कुछ वैज्ञानिक विशेष रूप से कार्य-रत हैं। प्रोफेसर ब्लेस ने अपनी पुस्तक 'Biological-Conditions created by the Electrical Properties of the Atmosphere' मे इस पर विस्तार से विवेचन किया है।

प्राण—विद्युत आवेशित कण

यह देखे कि कण विद्युत आवेशित कैसे होते हैं? इसका स्पष्ट उदाहरण आकाश मे बिजली की चमक है। आकाश मे घन एव ऋण आवेश बनने से बिजली चमकती है।

विद्युत आवेशित कण 'आयन' (Ions) एक परमाणु या खड्ड है जो विद्युत से आवेशित होता है। ये कण (ions) जीवत कोशिकाओं के सक्रिय कार्यकर्ता हैं। वायुमण्डल मे दो प्रकार के कण होते हैं।

(क) लघु ऋणात्मक कण (Small negative ions)

(ख) बृहत् कण (large ions)

(क) लघु ऋणात्मक कण या सामान्य कण, विद्युत की दृष्टि से अत्यधिक सक्रिय होते हैं। ये कण अपनी शुद्ध दशा मे भरपूर शक्ति के सवा-हक होते हैं। श्वास वायु मे यह कण एक या अनेक ऑक्सीजन या नाइट्रोजन

के कणों से निर्मित होते हैं। अपने साथ ये कण विद्युत आवेश (electric charge) को लाते हैं जो कि एक इलेक्ट्रान के बराबर होता है। ये ऋणात्मक विद्युत कण ही जीव में शक्ति का संचार करते हैं। वस्तुतः ये ऋणात्मक विद्युत कण ही वायुमंडलीय प्राण का प्रतिनिधित्व करते हैं।

(ख) दूसरे प्रकार के कण बृहत् एव मंद गति के होते हैं। ये अनेक अणुओं (Polymolecular nucleus) से बने होते हैं। अतः ये छोटे कणों से आकार में बड़े होते हैं। ये कण एक प्रकार से छोटे कणों का भक्षण करते रहते हैं।

छोटे कण बहुत तीव्र एवं अत्यन्त गतिशील होते हैं। वायु में बड़े कणों की अधिकता एवं छोटे कणों की कमी से वायु की प्राणवत्ता कम हो जाती है। प्रदूषण, धूँ, कोहरा, मिट्टी की हवा में अधिकतर ऐसी स्थिति बनती है। उस समय बड़े कणों की अधिकता होती है तब छोटे कणों की न्यूनता हो जाती है इसलिए शहरों के प्रदूषित वातावरण में बड़े कणों की आनुपातिक मात्रा अधिक हो जाती है। गावों में जहाँ हवा शुद्ध है वहाँ प्रति एक बड़े कण (Large ions) के अनुपात में दो या तीन छोटे कण होते हैं। छोटे शहरों में यह प्रति २७५ बड़े कणों की अनुपात में एक छोटा कण हो जाता है। जहाँ बड़े शहरों में प्रदूषण बहुत अधिक है वहाँ यह ७३० बड़े कणों के अनुपात में एक छोटा कण तक हो जाता है हम इन छोटे कणों के महत्व को समझें। ये शरीर की कोशिकाओं के जीवित एवं सक्रिय कार्यकर्त्ता हैं। इससे यह सहज समझ में आ जाता है कि शहरों की हवा में प्राणशक्ति का कितना अभाव है।

ये तथ्य अध्यात्म के सिद्धांतों की व्याख्या एवं पुष्टि करते हैं कि प्राण न तो ऑक्सीजन है, न ही नाइट्रोजन या अन्य कोई रासायनिक घटक जो वायुमण्डल का निर्माण करते हैं। क्योंकि सामान्यतया वायुमण्डल के ऑक्सीजन के अनुपात में बहुत अधिक अन्तर नहीं आता है। वह तो लगभग एक जैसा ही रहता है। शहरों की वायु की प्राणवत्ता में कमी तो वहाँ की बड़े कणों (large ions) की अत्यधिकता है। इस अत्यधिकता के कारण हवा में ताजगी व शक्तिदायक क्षमता कम हो जाती है। शहर में वाहनो एवं फैक्टरियों का धुआँ व विषैली गैसें इन छोटे कणों का भक्षण कर लेती हैं। इससे हवा में जो प्राणशक्ति है वह कम होती चली जाती है।

प्राण का संचार

ये कण पुनः ऋण आवेशित व शक्तिशाली कैसे होते हैं? इसको भी जानना आवश्यक है। जब ऑक्सीजन परमाणु में पुनः विद्युत ऊर्जा का संचार होता है तो वे शक्तिसम्पन्न बन जाते हैं। यह प्रक्रिया प्राकृतिक ऊर्जा स्रोतों

के प्रभाव से घटित होती रहती है। पृथ्वी की अपनी विकिरणों से, सूर्य की रश्मियों से, अन्तरिक्ष विकिरणों से, समुद्री लहरों से, वाष्पीकरण से, यह प्रक्रिया चलती रहती है।

प्राणों की अपनी अधिकतम सक्रियता, ताजगी व प्राणवत्ता के लिए इन ऋणात्मक छोटे कणों का निरन्तर ग्रहण व अपने में परिणमन (assimilation) करना होता है तथा साथ ही उपयोग में आ चुके अनुपयोगी कणों का विसर्जन भी आवश्यक होता है। निरन्तर इस प्राण ऊर्जा से आप्लावित रखना स्वस्थ जीवन के लिए अनिवार्य है।

स्वस्थ शरीर वह होता है जिसमें इस प्राण का प्रवाह निरन्तर प्रावहित होता है जैसे बहता पानी निर्मला। अस्वस्थ शरीर वह होता है जिसमें यह प्राण का प्रवाह (ग्रहण, परिणमन व उत्सर्जन) अवरुद्ध हो जाता है। पानी का प्रवाह रुक जाता है, गदा हो जाता है। इस प्रकार एण्डर वान लीसवैथ ने पश्चिम में हुए अन्वेषणों के आधार पर इस विश्वास को अभिव्यक्त किया है कि हवा में स्थित प्राण का एक मुख्य रूप ऋणात्मक विद्युत कण है। ये कण आक्सीजन परमाणुओं से अभिव्यक्त हुए हैं। जिसका परिणमन शरीर में विभिन्न अवयवों द्वारा होता है।

६.१.२. प्राण : आध्यात्मिक दृष्टिकोण

आधुनिक युग में जो महत्व विद्युत ऊर्जा का है वही महत्व अध्यात्म योग में प्राण ऊर्जा का है। मान लें कि हम दो हजार वर्ष पूर्व किसी योगी के पास पहुँच गये हैं और उसे आधुनिक सभ्यता के बारे में बता रहे हैं। फ़ोन, ट्रेन, राकेट, हवाई जहाज, जूस मशीन, रेडियो, T V, उपग्रह आदि के बारे में चर्चा कर रहे हैं किन्तु यदि विद्युत ऊर्जा के बारे में चर्चा न करे तो आधुनिक युग की सभ्यता का सही रूप प्रस्तुत नहीं कर पायेंगे। ये सब यंत्र किसके द्वारा चलते हैं ? उस योगी को कुछ भी समझ में नहीं आयेगा।

यदि हम प्राण को नहीं समझेंगे, उसका मूल्यांकन नहीं करेंगे, शरीर में उसके प्रभाव को नहीं आँकेंगे, कैसे उसको सग्रहीत किया जाना है ? नहीं जानेंगे, कैसे संचालित किया जाता है ? नहीं सीखेंगे तो हम अध्यात्म साधना के एक महत्वपूर्ण पहलू से अपरिचित और वंचित रह जायेंगे। हाँ, यह सत्य है कि इसके बिना भी आसन और ध्यान किये जा सकते हैं और उससे कुछ हद तक प्राण स्वतः सतुलित भी होता है। किन्तु प्राण पर पूर्ण अधिकार पाने के लिये साधक को और भी बहुत कुछ करना होता है। साधना में साधक एक सीमा पर पहुँच जाता है, जहाँ से उसे एक छलाग लगाने की आवश्यकता होती है। आगे अध्यात्म की गहराइयों में प्रवेश करने की आवश्यकता होती

है वहा प्रबल प्राण शक्ति उसके लिये बहुत बड़ा सहारा बन जाती है। उसके लिए अध्यात्म की घाटियों को, कठिनाइयों को, उबड़-खावड़ राह को पार करना सरल हो जाता है।

प्राण का स्वरूप

यह जानना आवश्यक है कि प्राण क्या है? आचार्यश्री तुलसी के अनुसार प्राण जीवनी शक्ति है। यह सम्पूर्ण जीवन को चलाने वाली ऊर्जा है। इसके संयोग से जीव जीवन अवस्था को प्राप्त होता है एवं वियोग से मरण अवस्था को। प्राण जीव का बाहरी लक्षण है। यह जीव जी रहा है ऐसी प्रतीति प्राण से ही होती है।

स्वामी श्री शिवानन्द के अनुसार विश्व में व्याप्त सभी प्रकार की शक्तियों का योग प्राण है। वास्तव में यह प्राण की बहुत विस्तृत व्याख्या है। जैन दर्शन के अनुसार इसकी तुलना जीव के काम में आने वाले पौद्गलिक स्कन्धो (वर्णाण) से की जा सकती है। वे सम्पूर्ण लोक में व्याप्त हैं।

ऐतरेयारण्यक में प्राण के बारे में कहा गया है—

प्राण · प्राणो वा आयु ।

यावदस्मिच्छरीरे प्राणो वसति तावदायु ॥

जब तक शरीर में प्राण रहता है तब तक आयु की स्थिति समझनी चाहिए।

शंखायन आरण्यक में प्राण-शक्ति के विषय में निम्न सूक्त मिलता है—

“रेतो वै प्राणः”

हमारे शरीर में जो प्राण, शक्ति, बल, ऊर्जा और तेज दृष्टिगत होता है, उसे ही प्राण माना गया है।

[१] हवाई द्वीप के लोग कहा करते थे कि हमारे शरीर में एक ऐसी शक्ति होती है जिसके बाहर होते ही मनुष्य मर जाता है। इस प्राण ऊर्जा को “न्यूमा” भी कहा जाता है।

[२] कुछ वैज्ञानिक प्राण की परिभाषा में कहते हैं, नलिकाविहीन ग्रन्थियों से जो जीवन रस तैयार होता है वही हमारा प्राण तत्व है।

[३] कुछ लोगों का कहना है, वायु में व्याप्त रासायनिक परमाणु विशेष का रूपान्तरण प्राण है,

[४] ज्योतिषी लोगों का अभिमत है, आइनोस्फेटीक प्लाज्मा जो हमारे चारों ओर अकाश गंगा के घर्षण से उत्पन्न होकर छाया रहता है, वही प्राण तत्व है। गुरुत्वाकर्षण के साथ यही शक्ति होती है।

[५] साधकों का अपना अनुभव है कि प्राण वह ऊर्जा-विद्युत है जिसे

चित्र से दिखाया नहीं जा सकता और शब्दों में बताया नहीं जा सकता । उनके अनुभव में यह प्राण प्रकाशात्मक है ।

स्वामी विवेकानन्द 'साइकिक फोर्स' के नाम से इस ऊर्जा की व्याख्या करते थे ।

प्राण क्या है ? योगी लोगों का कथन है कि प्राण तैजस और वायु इन दो तत्वों के मिश्रण से बनता है । तैजस के बिना शक्ति का जन्म नहीं होता और वायु के बिना उस शक्ति का संचार, सम्प्रेषण नहीं होता है ।

प्राण-शक्ति एक है, उसे विभाजित नहीं किया जा सकता, संचालन की दृष्टि से सम्पूर्ण शरीर में परिभ्रमण करती हुई यह शक्ति अलग-अलग स्थानों पर भिन्न-भिन्न कार्य करती है अतः योग के आचार्यों ने शरीर में स्थित प्राण को परम्परानुसार पाँच विभागों में विभाजित किया है

सामूहिक रूप से इन्हें 'पञ्च प्राण' कहा जाता है ।

[१] प्राण—यह सम्पूर्ण शरीर में नहीं बरन अग विशेष में स्थित प्राण है । कठनली तथा श्वास पटल (diaphragm) के मध्य इसकी स्थिति है । श्वसन अग, वाणी सम्बन्धी अग, निगल या अन्न नलिका (gullet) आदि से इसका सम्बन्ध है । साथ ही इन्हें क्रियाशील बनाने वाली मासपेशियों से भी सम्बन्धित है । यह वह शक्ति है कि जिसके द्वारा श्वास नीचे की ओर खींची जाती है ।

[२] अपान—यह नाभि प्रदेश के नीचे स्थित है । यह शक्ति बड़ी आत को बल प्रदान करती है । वृक्क, गुदा-द्वार तथा मूत्रेन्द्रियों को भी शक्ति देती है । अतः प्राथमिक रूप से इसका सम्बन्ध प्राणवायु के गुदा-द्वार तथा साथ ही नासिका एवं मुख के द्वारा निष्कासन से है ।

[३] समान—इसका सम्बन्ध छाती एवं नाभि के मध्यवर्ती क्षेत्र से है । यह प्राण पाचन सस्यान, यकृत, आत, क्लोम, एवं जठर तथा उनसे रस स्राव को प्रेरित तथा नियन्त्रित करता है । दिल तथा रक्त-परिसंचरण को भी क्रियाशील बनाता है । भोज्य पदार्थों के पाचन में अनुकूलता लाता है ।

[४] उदान—इस प्राण-शक्ति द्वारा कठ नली से ऊपर के भागों का नियंत्रण होता है । नेत्र, नासिका, कान आदि सम्पूर्ण शरीर की इन्द्रिया तथा मस्तिष्क इस शक्ति द्वारा कार्य करते हैं । इसकी अनुपस्थिति में हममें सोच विचार की शक्ति नहीं रह जाएगी ।

[५] व्यान—यह जीवनी शक्ति सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त है । यह अन्य शक्तियों के मध्य सहयोग स्थापित करती है । समस्त शरीर की गति-विधियों को नियमित व नियन्त्रित करती है । सभी शारीरिक अंगों तथा उनसे सम्बन्धित मासपेशियों, पेशीय तंतुओं, नाडियों एवं सन्निधियों में समरूपता

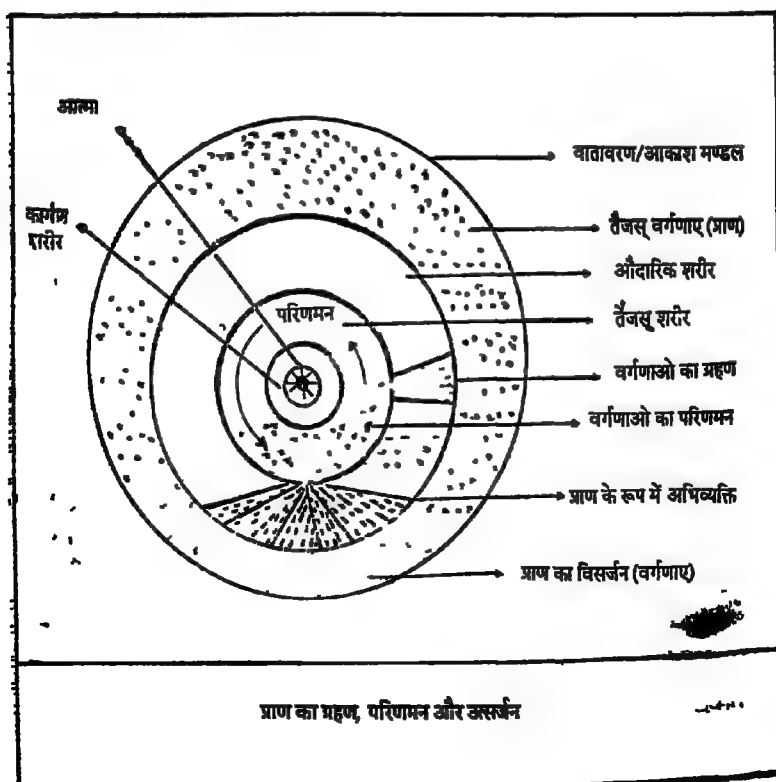
जाती है, तथा उन्हें क्रियाशील बनाती है। यह शरीर की लम्बरूप स्थिति के लिए भी जिम्मेदार है।

महर्षि अरविंद ने प्राण को चार भागों में विभाजित किया है—निम्न प्राण, निम्नतर प्राण, उच्चप्राण, उच्चतर प्राण। कुछ योगाचार्यों ने मंद, मध्यम और गहन ये तीन भेद बताये हैं। मंद प्राण वाले व्यक्ति के विचार बिखरे और उलझे होते हैं। वह किसी को प्रभावित नहीं कर पाता। मध्यम प्राण वाला कुछ अधिक स्पष्ट और शिष्ट व्यवहार वाला होता है। वह प्राणायाम द्वारा एकाग्रता में अपूर्व विकास कर सकता है। गहन प्राण के लोग सूक्ष्म विचारक, स्थिर मति तथा प्रभावी हाते हैं। ऐसे लोगों का परिवार, समाज तथा देश में बहुसंख्यक होना संपूर्ण विश्व के लिए कल्याणकारी होता है।

प्राण : जैन दृष्टिकोण

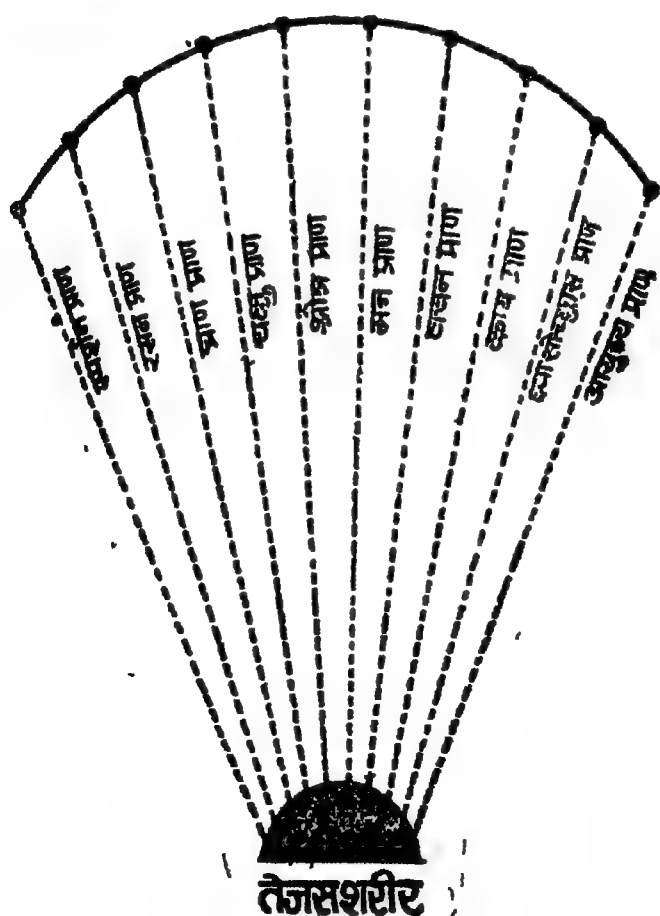
जैन दर्शन के अनुसार हमारा शरीर तीन शरीरों को समाहित किये हुए है—औदारिक, तैजस् एव कार्मण। कार्मण शरीर संस्कारों का आवास है। तैजस् शरीर औदारिक शरीर को शक्ति प्रदान करता है। यह शक्ति प्राण के रूप में औदारिक शरीर में पहुँचती है।

प्राण और तैजस् शरीर



स्थूल शरीर (औद्यारिक शरीर) में चैतन्य की अभिव्यक्ति प्राण द्वारा होती है। यह तैजस् शरीर से स्थूल शरीर में आता है। तैजस् के परमाणु (तैजस् वर्गणाए) आकाश मंडल में व्याप्त हैं। उन परमाणुओं का स्थूल शरीर से आकर्षण एवं ग्रहण होता रहता है तथा उनका तैजस् शरीर में परिणमन होता है। वह अधिक मात्रा में होता है, तब तैजस् शरीर पुष्ट हो जाता है और कम मात्रा में होता है, तब तैजस् शरीर क्षीण हो जाता है। तैजस् शरीर से स्थूल शरीर में एक ही प्रकार की प्राण शक्ति का विकिरण होता है। वह प्राण शक्ति स्थूल शरीर से जुड़कर अनेक प्रकार के कार्य करती है एवं पुनः आकाश-मण्डल में विसर्जित हो जाती है। कार्य-भेद के आधार पर वह स्थूल शरीर में दस भागों में विभक्त हो जाती है।

प्राण के प्रकार



कार्यभेद के आधार पर प्राण के दस विभाग इस प्रकार हैं—

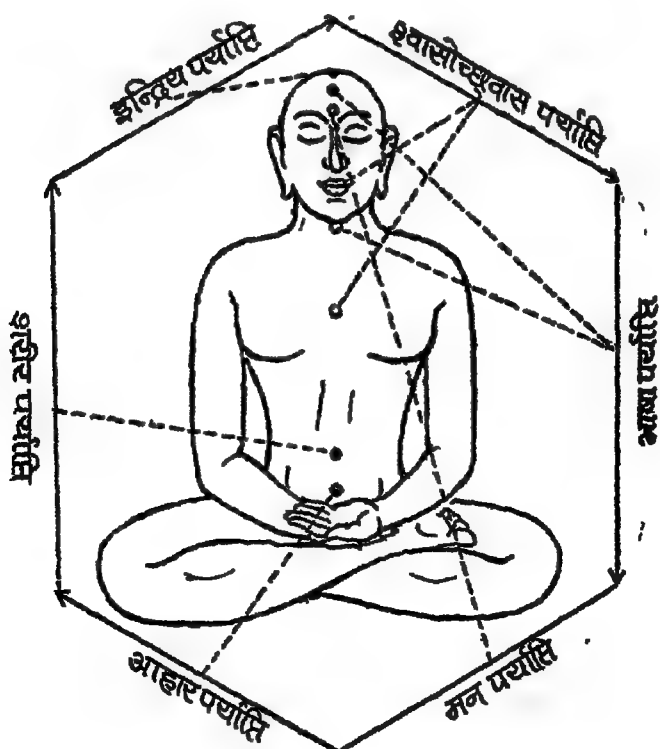
- | | |
|--------------------------|------------------------|
| १. श्रोत्रेन्द्रिय प्राण | ६. मनोबल/प्राण |
| २. चक्षुरिन्द्रिय प्राण | ७. वचन बल/प्राण |
| ३. घ्राणेन्द्रिय प्राण | ८. काय बल/प्राण |
| ४. रसनेन्द्रिय प्राण | ९. श्वासोच्छ्वास प्राण |
| ५. स्पर्शनेन्द्रिय प्राण | १०. आयुष्य प्राण |

पाँच इन्द्रियों को सक्रिय रखनेवाले प्रथम पाँच प्राण हैं। मन, वचन और काया को सक्रिय रखनेवाले मन, वचन और काया प्राण हैं।

श्वासोच्छ्वास प्राण रक्त शोधन क्रिया के माध्यम से सम्पूर्ण शरीर को सक्रिय रखता है। आयुष्य प्राण जीवन की अवधि के अस्तित्व का आधार है।

प्राण और पर्याप्ति

मन, वचन व शरीर की क्रियाओं को सम्पादन करनेवाली शक्ति प्राण है। इन क्रियाओं के सम्पादन में जिन पीड़गलिक संस्थान की सहायता मिलती है उन्हें पर्याप्ति कहते हैं। ये हमारे स्थूल शरीर में छह संस्थान (पर्याप्तियाँ) हैं। वे सब तैजस शरीर के सवादी केन्द्र हैं। उनके



माध्यम से बाह्य प्राण (तैजस् वर्णनाए) के परमाणुओं का आकर्षण, परिणमन और उत्सर्जन होता रहता है।

पर्याप्ति का शाब्दिक अर्थ है—पूर्णता। तात्पर्य यह है कि जन्म के प्रारम्भ में जीवनोपयोगी आधारभूत पौद्गलिक शक्ति (सस्थान) के निर्माण की पूर्णता। जब जीव एक स्थूल शरीर को छोड़कर दूसरा स्थूल शरीर धारण करता तब भावी जीवन-यात्रा के निर्वाह के लिए अपने नवीन जन्म क्षेत्र में एक साथ आधारभूत पौद्गलिक सामग्री का निर्माण करता है। इसे या इससे उत्पन्न होने वाले केन्द्र एवं सस्थान को पर्याप्ति कहते हैं।

पर्याप्तिया शक्ति-सस्थान है और प्राण शक्ति उससे अभिव्यक्त होती है। इनमें परस्पर कार्य-कारण का भाव प्रतीत होता है। शक्ति-सस्थान कारण है—जिनसे बाह्य प्राण जो आकाश-मण्डल में व्याप्त है, वह भीतर पहुँचता है और शक्ति की अभिव्यक्ति उनके कार्य हैं। सख्या-विस्तार को संक्षेप में लाने पर दोनों की सख्या समान हो जाती है।

स्थूल शरीर में जितनी सक्रियता और गतिशीलता है उसका कारण प्राण शक्ति है।

शक्ति-संस्थान	शक्ति प्रवाह
आहार पर्याप्ति	आयुष्य प्राण
शरीर पर्याप्ति	काय बल/प्राण
इन्द्रिय पर्याप्ति	इन्द्रिय प्राण
शवासोच्छ्वास पर्याप्ति	शवासोच्छ्वास प्राण
भाषा पर्याप्ति	वचन बल/प्राण
मन पर्याप्ति	मन बल/प्राण

ये शक्ति सस्थान और शक्ति प्रवाह न तो चेतन की विशुद्ध अवस्था में होते हैं और न अचेतन, जड़ अवस्था में होते हैं। ये चेतन और अचेतन (जड़) के संयोग से उत्पन्न होते हैं। हम जितने प्राणी हैं, वे सब चेतन और अचेतन (जड़) के संयोग की अवस्था में हैं। हमारे विशुद्ध चैतन्य का उदय नहीं हुआ है, इसलिए हम केवल चैतन्य की भूमिका में अवस्थित नहीं हैं। हम अनुभव शक्ति व ज्ञान शक्ति से सम्पन्न हैं। इसलिए हम केवल अचेतन की भूमिका में ही नहीं, बल्कि चैतन्य और अचेतन्य की संयुक्त भूमिका में हैं।

ये शक्ति सस्थान और शक्ति-प्रवाह जीव तथा निर्जीव तत्त्व के बीच व्यावर्तक (भेद डालनेवाले) हैं। जिनमें शवास लेने की शक्ति है, वह जीव है और जिनमें आहार करने, शरीर रचना करने, इन्द्रिय रचना करने की शक्तिया नहीं हैं वे निर्जीव हैं।

भाषा शक्ति और चिंतन शक्ति जीव के लक्षण नहीं हैं किंतु वे विकास के अग्रिम सोपान हैं।

६.२.०. प्राणायाम (Pranayam)

प्राण मन का अनुगमन करता है। यह प्राण के बारे में अत्यन्त महत्वपूर्ण व विलक्षण अन्वेषण है। मात्र यह अन्वेषण ही अध्यात्म साधना के अध्ययन एवं अभ्यास की प्रेरणा के लिए पर्याप्त है। आचार्य हेमचन्द्र ने अपने ग्रन्थ “योग शास्त्र” में इस तथ्य को बहुत सरल भाषा में स्पष्टता से उजागर किया है।

मनो यत्र मरुत् तत्र, मरुद् यत्र मनस्तत । योग शास्त्र ५।२

जहाँ मन है वहाँ श्वास है, प्राण है। जहाँ श्वास है, वहाँ मन है। दूसरे शब्दों में एकाग्र चिन्तन/मानसिक प्रक्रिया प्राण की अत्यधिक मात्रा के संग्रहण को आसान बना देता है। इस प्रकार प्राण का ग्रहण व परिणमन एकाग्र मानसिक प्रक्रियाओं से, अर्थात् एकाग्र चिन्तन, स्मृति एवं कल्पना से नियंत्रित होते हैं। प्राणायाम और ध्यान प्राण के नियंत्रण एवं सर्वधन के सशक्त साधन हैं।

६.२.१ प्राणायाम : प्रयोजन (Purpose)

प्राण-सिद्धि

प्राण ऐसी जीवनी शक्ति है जिससे प्राणी जीवित एवं सक्रिय रहते हैं। प्राणायाम जहाँ प्राण को नियमित और विस्तृत बनाता है, वहाँ दूसरी ओर प्राण की शक्ति को स्वाधीन बनाकर तेजस्वी भी बनाता है। प्राणायाम के द्वारा नाड़ियों और कोशिकाओं में प्राण प्रवाहित होता है।

प्राणायाम केवल पूरक, रैचक अथवा कुम्भक ही नहीं है, बल्कि प्राण को अनुशासित करने की प्रक्रिया है। प्राणायाम श्वास-क्रिया का सम्यग् नियमन और नियोजन है। प्राणायाम श्वास-प्रश्वास का सम्यग् अभ्यास है। प्राणायाम ऐसा साधन है, जिससे व्यक्ति श्वास और मन को बश कर अपनी सुप्त चेतना को जागृत कर सकता है। प्राण को सिद्ध कर सकता है।

स्वास्थ्य

जहाँ स्वास्थ्य के लिए आसन उपयोगी है, वहाँ प्राणायाम उनमें नव-जीवन संचार करने वाला है। प्राणायाम प्राण-शक्ति को विकसित और जागृत करता है। इस जागृति का निमित्त प्राणायाम बनता है। श्वास-प्रश्वास को व्यवस्थित एवं सममित करने से प्राणायाम फलित होता है। अतः श्वास-प्रश्वास—पूरक, रैचक और कुम्भक को प्राणायाम कह दिया जाता है, किंतु साधना करने वाला साधक इस भेद-रेखा को स्पष्ट समझता है। विद्युत् बल्ब के द्वारा अभिव्यक्त होती है। तारों में प्रवाहित होने वाला विद्युत्-प्रवाह तार एवं बल्ब से भिन्न है, हालांकि बल्ब एवं तार के द्वारा विद्युत् को अनु-

तालिका ५—प्राणायाम : सिद्धान्त^१

विन्दु	तथ्य
प्रयोजन	प्राण सिद्धि के लिये, प्राणजय, मनोजय, स्वास्थ्य एवं प्राण शुद्धि के लिये ।
आध्यात्मिक स्वरूप	प्राण का विस्तार, अभिवृद्धि, नियन्त्रण, निरोध की प्रक्रिया, प्राण के पाच प्रकार—प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान ।
वैज्ञानिक स्वरूप	श्वसन की सम्यक् प्रक्रिया
प्रक्रिया	श्वास को मंद एवं सूक्ष्म बनाना, श्वास पर नियन्त्रण करना
परिणाम	नाडी शुद्धि, मानसिक स्थिरता, अतीन्द्रिय शक्ति व अतीन्द्रिय ज्ञान का जागरण ।

शासित एवं व्यवस्थित किया जाता है । ठीक विद्युत्-प्रवाह की तरह प्राण भी प्राणायाम के द्वारा जागृत और अनुशासित होता है । महर्षि पतजलि के अनुसार श्वास और प्रश्वास की गति का विच्छेद ही प्राणायाम है । जब श्वास-प्रश्वास अनुशासित होकर निग्रह की स्थिति में पहुँचता है, तब प्राणायाम की पूर्णता होती है । “प्राण वै बलम्” अर्थात् प्राण ही बल है—इसके अनुसार प्राण शक्ति-संपन्न होकर शरीर के अग-अग में फैलता है, और उसे स्वस्थ एवं बलवान बनाता है ।

६.२.२ प्राणायाम : आध्यात्मिक दृष्टिकोण

प्राणायाम सजीवन शक्ति है, जिससे शारीरिक स्वास्थ्य तो बनता ही है, साथ-साथ चित्त की निर्मलता भी बढ़ती है । इससे आध्यात्मिक शक्ति को जागृत होने का अवसर उपलब्ध होता है । प्राणायाम—मानसिक शांति एवं आध्यात्मिक विकास का मार्ग प्रशस्त करता है । उससे समाधि की उपलब्धि होती है, व्यक्ति अपने स्वरूप की यात्रा करने लगता है ।

महर्षि पतजलि ने प्राणायाम के परिणाम की चर्चा करते हुए लिखा है—“ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्”—प्राणायाम के द्वारा प्रकाश पर आया आवरण क्षीण हो जाता है । चेतना पर आया आवरण हट जाता है । प्राणायाम केवल श्वास-प्रश्वास का व्यायाम नहीं है, अपितु कर्म-निर्जरा की वह महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया है जिससे चित्त की निर्मलता बढ़ती है । ज्ञान का विकास होता है । इन्द्रिय-शुद्धि, मन की प्रसन्नता एवं एकाग्रता बढ़ती है ।

१ ‘मूलस्रोत’ के लिए देखें—‘महावीर की साधना का रहस्य’,—पृष्ठ २७२, आचार्य महाप्रज्ञ, आदर्श साहित्य सच प्रकाशन, चुरू ।

दहन्ते ध्यायमानानां धातूना हि यथामला ।

तथेन्द्रियाणा दहन्ते दीपाः प्राणस्य निग्रहात् ॥

स्वर्ण, रजत आदि धातुओं के मल को जलाने के लिए अग्नि उप-योगी है वैसे ही इन्द्रिय-विकार को जलाने के लिए प्राणायाम आवश्यक है। प्राण के निग्रह में दोषों का परिहार होता है। सिंह की तरह पराक्रम उत्पन्न होता है। प्राण की शुद्धि होती है।

प्राणायाम श्वसन क्रियाओं का सम्यग् नियमन और नियोजन है। प्राणायाम श्वास-उच्छ्वास का सम्यग् अभ्यास है। प्राण का व्यवस्थित विस्तार और मयम प्राणायाम है। प्राणायाम से शरीर को शक्ति प्राप्त होती है, वही चैतन्य-जागरण की भूमिका का निर्माण होता है। प्राणायाम से रक्त एव स्नायुमण्डल का शोधन होता है। शरीर-ताप एव गति-शीलता के लिए हजारों-हजारों नसे रक्त को प्रवाहित करती हैं। रक्त में आए दोष प्राणायाम से विशुद्ध होते हैं और शक्ति का संचयन होता है। जठराग्नि की वृद्धि, देह में स्फूर्ति, लचक और कामि बढ़ती है।

शरीर में प्रतिक्षण रासायनिक परिवर्तन होते हैं। इस परिवर्तन से पुराने तन्तु टूटते हैं, नए निमित्त होते हैं। इस टूट फूट को व्यवस्थित करने के लिए प्राणायाम अपनी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यद्यपि प्रत्येक प्राणी स्वाभाविक क्रम से पूरक, कुम्भक और रेचक की क्रिया करता है, परन्तु कार्याधिक्य से यह क्रिया स्वाभाविक और विधिवत् नहीं होती। इससे रुग्णता में वृद्धि होती है। प्राणायाम होने से शरीर, मन, चैतन्य, स्वास्थ्य को उपलब्ध होते हैं।

साधारणतः श्वास की पूरक और रेचक क्रिया में फेफड़ों का आधे से कम हिस्सा उपयोग में आता है। प्राणायाम द्वारा पूर्ण पूरक और रेचक कर हम फेफड़ों का उपयोग कर सकते हैं। विधिवत् प्राणायाम की क्रिया से फेफड़े अधिक शुद्ध वायु ग्रहण करते हैं। दीर्घ रेचक से अशुद्ध वायु निकल जाती है, जिससे शरीर दीप्तिमान् और स्वस्थ बनता है। प्राणायाम की क्रिया से मस्तिष्क के स्नायु-मण्डल मजबूत एव तेजस्वी होते हैं। मस्तिष्क की सुप्त शक्तियाँ प्राणायाम से जागृत होने लगती हैं। प्राणायाम से शरीर का प्रत्येक अंग स्वस्थ और सुन्दर बनता है।

प्राणायाम में फेफड़ों पर सीधा असर होता है फेफड़ों में छोटे-छोटे तन्तुओं के करोड़ों कुटीर हैं। इनका कार्य है, श्वास को भरना और उसे छोड़ना। जब श्वास अन्दर जाता है, तो फैलते हैं और प्रश्वास होता है, तब ये सिकुड़ते हैं। सामान्यतः एक व्यक्ति एक मिनट में १६ से २० तक श्वास-प्रश्वास करता है। यह श्वास-प्रश्वास ही शरीर की समस्त प्रक्रिया का

आधार बनता है। इससे ही फेफड़े रक्त शुद्ध कर शरीर को रोग मुक्त रखते हैं। श्वास-प्रश्वास के समय हम जितने जागरूक या होश में होते हैं, श्वास का परिणाम उतना ही लाभदायक होता है।

प्राण और प्राणवायु

शब्द-संकेत की अपनी कठिनाई है। कई शब्द अर्थ की अभिव्यक्ति भिन्न रखते हुए भी एक रूप में प्रयुक्त होते हैं। प्राण शब्द भी इसका अपवाद नहीं है। प्राण को ऊर्जा, शक्ति आदि अनेक रूपों में समझा जाता है। योग-ग्रन्थों में प्राण, अग्न आदि पाँचों वायुओं को भी प्राण कह देते हैं, परन्तु प्राण और प्राणवायु एक नहीं हैं। प्राण शक्ति है जो पाँचों वायुओं के रूप में शरीर के विभिन्न अंगों में कार्य करती है, इसलिए प्राण शक्ति को भी प्राणवायु समझा जाने लगा है। प्राण सूक्ष्म ऊर्जा है, जबकि प्राणवायु स्थूल तत्त्व है। प्राणवायु सभी अंगों में काम आती है, इसलिए प्राणवायु को प्रधानता मिलना अस्वाभाविक नहीं है। प्राणशक्ति जीवन का आधारभूत तत्त्व है। अतः प्राण और प्राणवायु को एक नहीं समझना चाहिए।

श्वास-प्रश्वास की क्रिया के अवरुद्ध हो जाने को सामान्य भाषा में प्राण निकल गया कहा जाता है, किन्तु श्वास और प्राण में मौलिक अंतर है। श्वास-प्रश्वास जब तक जीवन रहता है, चलता। इसका तात्पर्य यह नहीं है कि श्वास और प्रश्वास ही प्राण है। प्राण जीवन-शक्ति है, जो संपूर्ण शरीर में परिब्याप्त है। वह सूक्ष्म शक्ति शरीर के प्रत्येक अंग एवं स्नायुओं में परिभ्रमण करती है, जबकि श्वास-प्रश्वास केवल फेफड़ों में जाता है, जहाँ रक्त के शोधन में सहयोगी बनता है। अतः प्राण श्वास-प्रश्वास का पर्याय नहीं हो सकता।

लुहार धौकनी धौकता है। उससे हवा निकलती है, अग्नि प्रज्वलित होती है। एक तो धौकनी से हवा निकलती है और एक अग्नि जलती है। हवा और आग एक नहीं हैं, किन्तु जितनी तेज हवा होगी, उतनी ही तेज अग्नि भी हो जाएगी। इसी प्रकार प्राणवायु प्राण को उत्तेजित करती है। हम जितनी मात्रा में प्राणवायु (ऑक्सीजन) लेंगे, उतना ही प्राण विशुद्ध होगा, सक्रिय होगा। यदि प्राणवायु नहीं मिलेगी, तो प्राण में उत्तेजना नहीं आएगी, सक्रियता नहीं आएगी। इसका शरीर-शास्त्रीय कारण यह है—हमारे शरीर में रक्त-संचार के दो मुख्य साधन हैं—हृदय और फेफड़ा, रक्त का शोधन फेफड़ों में होता है। अशुद्ध रक्त को शुद्ध कर कार्बनडाइ-आक्साइड को शरीर से बाहर कर दिया जाएगा और प्राणवायु वाला शुद्ध रक्त शरीर के अन्दर प्रवाहित होगा। अगर प्राणवायु नहीं मिली तो रक्त विकृत रहेगा और वह सारे शरीर को विकृत कर देगा। प्राणवायु रक्त-शुद्धि का साधन है और

शुद्ध रक्त मारे शरीर को गति देने वाला है। प्राण के साथ उसका गहरा संबंध है। प्राणवायु रक्त के माध्यम से प्राण को भी उत्तेजित करती है, नक्रिय करती है।

प्राणवायु का पर्याप्त सिंचन मिलने पर प्राण का पौधा लहलहा उठता है। पूरा सिंचन न मिलने पर वह पौधा कुम्हला जाता है, आदमी निष्प्राण और निष्क्रिय हो जाता है।

६.३.० अन्तर्यात्रा

हमारे शरीर में शक्ति प्राण के रूप में रहती है। वह शक्ति शरीर के मुख्य भागों पर अपने ढंग से गति करती है। किन्तु जब तक प्राण शक्ति की गति पर हमारा नियंत्रण नहीं हो जाता तब तक वह न शुद्ध हो सकती है न स्वेच्छा से संचालित। प्राण शक्ति को शक्ति केन्द्र से ज्ञान केन्द्र में ले जाना—यही हमारी प्राण साधना या प्राण-प्रशिक्षण का अर्थ है। यह हमारे व्यक्तित्व विकास का प्रबल आधार है। इसको हम प्राणायाम, अन्तर्यात्रा एवं श्वास-प्रेक्षा आदि ध्यान प्रक्रियाओं से प्राप्त कर सकते हैं।

तालिका ६—अंतर्यात्रा : सिद्धान्त

चिह्न	तथ्य
प्रयोजन	१. अध्यात्म में प्रवेश २. अन्तर्मुखता का विकास ३. ध्यान की भूमिका का-निर्माण ४. शक्ति विकास।
आध्यात्मिक स्वरूप	१. ऊर्जा के उर्ध्वारोहण की प्रक्रिया २. डडा-पिंगला के संतुलन की प्रक्रिया ३. सुषुम्ना को जागृत करने की प्रक्रिया।
वैज्ञानिक स्वरूप	१. अनुकम्पी और परानुकम्पी के संतुलन की प्रक्रिया।
प्रक्रिया	१. सुषुम्ना में चित्त की यात्रा २. सुषुम्ना में प्राण का अनुभव।
परिणाम	१. शारीरिक—नाड़ियों की शक्ति का विकास २. मानसिक—मानसिक शक्ति का विकास, प्राण का संतुलन, प्राण का विकास ३. भावनात्मक—भावनात्मक स्थिरता व संतुलन। ४. आध्यात्मिक—अन्तर्मुखता का विकास

प्राण के सारे केन्द्र मस्तिष्क में हैं। प्राण-धारा के दो मार्ग हैं। उसका एक बाह्य मार्ग है और एक भीतरी। बाह्य मार्ग से प्राण-शक्ति जाती है, तो प्रत्येक कोशिका को सक्रिय करती है, हमारे शरीर-तंत्रों को नक्रिय बनाती है। जो सामान्य शक्ति है, वह उसी से उत्पन्न होती है, वह अति-रिक्तता या विशिष्टता उत्पन्न नहीं करती। यह हमारे दस प्राणकेन्द्रों को

सक्रिय करती है और जीवन यात्रा को ढंग से चलाती है। जब हम प्राण शक्ति के प्रवाहित होने वाले मार्ग को बदल देते हैं, तब वहाँ विशिष्ट शक्तियाँ जागृत हो जाती हैं। सुषुम्ना के मार्ग से प्राण-शक्ति को ज्ञान केन्द्र में ले जाने का प्रयोग है—अन्तर्यात्रा। यह हमारे भीतर विशिष्ट शक्तियों को जागृत करता है। व्यक्तित्व-विकास की प्रबल सभावनाओं को उजागर करता है।

६.३.१. प्रयोजन

शक्ति का ऊर्ध्वारोहण

साधना में अन्तर्यात्रा का मुख्य—प्रयोजन या उद्देश्य है—शक्ति का ऊर्ध्वारोहण व विशिष्ट क्षमताओं का जागरण। शक्ति का भण्डार हमारे नीचे के केन्द्र—शक्ति-केन्द्र के पास है। शक्ति केन्द्र में पड़ी हुई शक्ति काम नहीं आती। शक्ति वही काम आती है जो ज्ञान केन्द्र के पास उपलब्ध होती है। जैसे कुएँ में पानी बहुत है, पर दैनिक जीवन के कार्य-कलापों के लिए बार-बार कुएँ पर नहीं जाया जा सकता। कुएँ से पानी का भण्डारण घर पर कर लिया जाता है। वही बाद में आवश्यकतानुसार काम में आता है। इसी प्रकार साधना में शक्ति का ऊर्ध्वारोहण ज्ञान-केन्द्र में करना आवश्यक है उसी का उपयोग चित्त-विशुद्धि, विशिष्ट ज्ञान व क्षमताओं के जागरण में होता है।

शक्ति का संतुलन

प्राण-शक्ति की धाराएँ हमारी रीढ़ के भीतर प्रवाहित होती हैं। योग शास्त्र की भाषा में प्राण की मुख्य तीन धाराएँ हैं—ईडा, पिंगला, सुषुम्ना। इसमें ईडा की धारा जब अति सक्रिय होती है तो व्यक्ति निष्क्रिय, दबुआ एवं उदासीन हो जाता है। दूसरी ओर जब पिंगला की धारा अति सक्रिय होती है तो व्यक्ति आक्रामक, उत्तेजित व उद्विग्न हो जाता है। इन दोनों ही नाडियों का संतुलन स्वस्थ व्यक्तित्व विकास के लिए आवश्यक है। अन्तर्यात्रा का दूसरा उद्देश्य है—शक्ति का संतुलन स्थापित करना।

अन्तर्मुखता का विकास

चेतना की यात्रा कहाँ पर हो रही है? यदि चेतना की यात्रा नीचे के केन्द्रों की तरफ अधिक होगी तो व्यक्ति सुख के लिए अपने से दूर (इन्द्रिय-जगत्) बाहर की दुनिया में भटकता है। वह अपनी (इन्द्रियातीत) शक्तियों से अपरिचित रह जाता है। जब चित्त की यात्रा ऊपर के केन्द्रों की तरफ अधिक होती है तो व्यक्ति अपने आपसे परिचित होता है एवं अन्तर्मुखता बढ़ती है। सहज आन्तरिक आनन्द जागृत होता है।

६.३.२. आध्यात्मिक स्वरूप

इस शरीर में जो ऊर्जा के स्थान हैं, केन्द्र हैं, उन्हीं के पास वृत्ति और

वासना के केन्द्र भी हैं। शक्ति-केन्द्र के पास ही वासना का केन्द्र, स्वान्ध्य केन्द्र है और वृत्तियों का केन्द्र, तेजस् केन्द्र है। वासनाएं और वृत्तियां प्रबल हैं तो शक्ति का उपयोग उनको पुष्ट करने में होता है। जब तक शक्ति नीचे के केन्द्रों में रहेगी वह उनका पोषण करती रहेगी। यदि इस शक्ति का ऊर्ध्व-रोहण, मार्गान्तरिकरण, रूपान्तरण ज्ञान केन्द्र की ओर कर लेंगे तो ज्ञान का पौधा लहलहा उठेगा। जब जिसको शक्ति का सिंचन मिलेगा वही पल्लवित होगा - वह चाहे ज्ञान हो या वासना। शक्ति का ऊर्ध्वरोहण ज्ञान-केंद्र में करने की एक सशक्त प्रक्रिया है—अन्तर्यात्रा।

प्राण, चित्त का अनुचर

प्राण, चित्त का अनुचर है। जहां-जहां चित्त की यात्रा होती है वहां-वहां प्राण भी उसका अनुगमन करता है। अन्तर्यात्रा में चित्त की यात्रा नीचे शक्ति-केन्द्र से ज्ञान-केन्द्र की ओर होती है। जहां-जहां चित्त उपस्थित होता है, वहां-वहां की अनुभूति, बोध एवं ज्ञान होता है। वहीं पर प्राण भी उपस्थित होता है। चित्त की यात्रा, सुषुम्ना के मार्ग के अनुभव के साथ आगे बढ़ती है। इसी के साथ प्राण की यात्रा भी ऊर्ध्वमुखी होती है।

महापथ के प्रति समर्पण

अध्यात्म के प्रति समर्पित वीर पुरुष वासना और वृत्तियों के चण्डाल से शक्ति को मुक्त कर लेते हैं। वे इस महापथ अर्थात् सुषुम्ना पथ, या कुण्डलिनी पथ के प्रति समर्पित रहते हैं।

जैन आगम, आचार्यो में भगवान् महावीर ने कहा—

“पणया वीरा महावीहि”। आचार्य १।३७

वीर पुरुष महापथ के प्रति प्रणत (समर्पित) होते हैं। महापथ का अर्थ कुण्डलिनी-प्राणधारा भी है। पराक्रमी साधक ऊर्ध्वगमन के लिए इस प्राणधारा के प्रति समर्पित हो जाना है—पृष्ठरज्जु के माध्यम से प्राणधार को मस्तिष्क की ओर प्रवाहित कर देता है। उसमें हिंसा के संस्कार समाप्त हो जाते हैं।”^१

‘सूयगडो’ में भी इसी प्रकार का संकेत मिलता है—

पणए वीरे महाविहि, सिद्धिपह जेवाउयं ध्रुव । सूयगडो १।२।१२

वीर पुरुष लक्ष्य तक ले जानेवाले उस आभ्युदय महापथ के प्रति प्रणत होते हैं, जो सिद्धि का पथ है।

शिव संहिता आदि में ‘सध्रि’ शब्द का अर्थ सुषुम्ना आया है।^२ ‘सध्रि’ शब्द का प्रयोग आगमों में अनेक स्थलों पर प्रयुक्त है। इसका तुलनात्मक

१. आचार्यभाष्यम्, भाष्यकार—आचार्य महाप्रज्ञ, पृष्ठ - ४६

२. आचार्यभाष्यम्, (आचार्य ५।२०) पृष्ठ—२४६

अन्वेषण अनेक नये तथ्यों को उद्घाटित कर सकता है।

आत्मा का गुण है—चैतन्य। चैतन्य का कार्य है—जानना और देखना। जानने और देखने की प्रक्रिया हमारे शरीर में न मासपेशिया करती हैं, न हड्डिया करती है। यह प्रक्रिया होती है नाडी तन्त्र के माध्यम से। नाडी तन्त्र का केन्द्रीय आधार है—मस्तिष्क और सुषुम्ना। सुषुम्ना और मस्तिष्क के भीतर चित्त की यात्रा चैतन्य को जागृत करती है। अन्तरजगत् में प्रवेश कराती है।

६.३.३ वैज्ञानिक दृष्टिकोण

स्वायत्त तन्त्रिका-तन्त्र के दो भाग होते हैं—अनुकम्पी तथा परानुकम्पी तन्त्र। अनुकम्पी तन्त्र में गैंग्लियानो की बनी दोहरी शृंखला (जजीर) होती है जो मेरुज्जु के दाये-बाये एक-एक पड़ी हुई होती है। ये गैंग्लिया तन्त्रिका तत्त्वों के द्वारा केन्द्रीय तन्त्रिका-तन्त्र से तथा आतरागो (Visceral organs) से जुड़े रहते हैं। परानुकम्पी तन्त्र के गैंग्लिया भी युग्मित होते हैं लेकिन ये आतरागो के अधिक निकट होते हैं। इस परानुकम्पी तन्त्र का उद्भव मस्तिष्क और मेरु-रज्जु के पश्च भाग में होता है।

यह तन्त्र शरीर के तमाम भीतरी अंगों के कार्यों का नियमन करते हैं। इन अंगों में परानुकम्पी और अनुकम्पी दोनों तन्त्रों से आयी हुई तन्त्रिकाएँ पहुँचती हैं। ये दोनों तन्त्र सबद्व अंगों पर परस्पर विरोधी प्रभाव डालते हैं। अनुकम्पी तन्त्र उस विशिष्ट अंग की क्रिया को प्रायः तीव्रतर अथवा उत्तेजित करता है, किन्तु परानुकम्पी इस क्रिया को धीमा करता है अथवा उसी अंग पर सवमनी (Inhibitory) प्रभाव डालता है।

योग शास्त्र की भाषा में इडा की अतिसक्रियता के जो परिणाम परिलक्षित हैं, विज्ञान की भाषा में वही परिणाम परानुकम्पी तन्त्रिका तन्त्र की अतिसक्रियता से आते हैं। इडा या परानुकम्पी की अतिसक्रियता से व्यक्ति बम्बु, डरपोक, उदासीन व निराश हो जाता है। दूसरी ओर पिण्डा या अनुकम्पी नाडी तन्त्र की अतिसक्रियता से व्यक्ति आक्रामक, उद्दण्ड व उच्छृंखल हो जाता है।

मेरु-रज्जु में चित्त की यात्रा दोनों तन्त्रों में सतुलन स्थापित करती है। व्यक्ति इससे सतुलित व स्वस्थ व्यवहार करता है। दीर्घ अभ्यास से व्यक्ति के जागृत मन या चित्त का नियन्त्रण केन्द्रीय नाडी तन्त्र पर होता है।

६.३.४ परिणाम

उच्च मानसिक शक्तियों का विकास—मानसिक शक्तियों का विकास जीवन की सफलता का एक प्रमुख घटक है। इस शक्ति के सभी केन्द्र मस्तिष्क

तालिका ७—श्वास प्रेक्षा : सिद्धान्त और मूल स्रोत

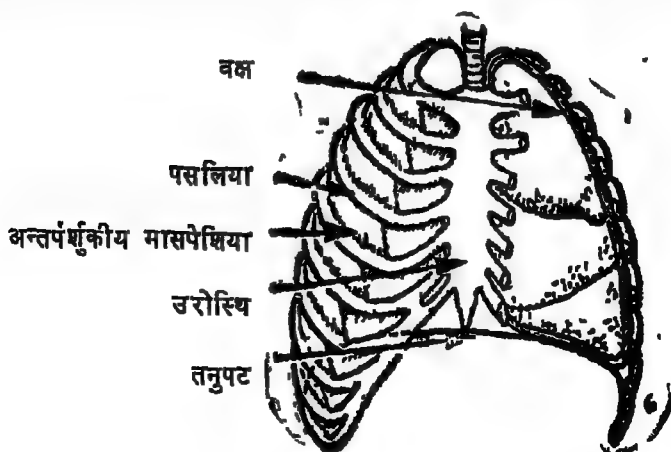
विन्दु	तथ्य	प्रमाण
प्रयोजन	१ ज्ञाता-दृष्टा भाव का विकास, प्राणजयी बनना	बृहदनय चक्र, श्लोक ३८८
आध्यात्मिक स्वरूप	<p>१ श्वास की भाव क्रिया, प्राण का सिद्धान्त, मानसिक एकाग्रता की प्रक्रिया, प्रकार-दीर्घ श्वास, समवृत्ति श्वास ।</p> <p>२ श्वास क्या है — प्राण ग्रहण का सशक्त उपाय । अनेक विशिष्टताओं से युक्त ।</p> <p>३ श्वास का आलम्बन के रूप में चयन क्यों ? अनेक विशिष्टताएँ —</p> <p>१ सुप्त चेतना-शक्ति को जागृत करने का सशक्त माध्यम २ यह भीतर तथा बाहर दोनों का यात्री ३ यह ऐच्छिक एवं स्वतः चालित ४ प्राण-शक्ति का सवाहक है ५ आवेग नियंत्रित करने का उपाय ६ श्वास और मन का परस्पर गहरा संबंध ७ श्वास—शुद्ध, सहज, आंतरिक, वर्तमान कालिक प्रक्रिया ८ श्वास की गति परिवर्तनशील</p>	<p>सूयगढी १।२।५२ देखें—टिप्पण आचार्यो ३।६७,</p> <p>कायोत्सर्ग शतक १५१४</p> <p>व्यवहार भाष्य पीठिका, गाथा १२३</p>
वैज्ञानिक स्वरूप	१ सम्यक् व सम्पूर्ण श्वास की प्रक्रिया २ अधिकतम श्वास प्रकोष्ठों का उपयोग ३ प्राणवायु का अधिकतम विनिमय	
प्रक्रिया	१. श्वास की प्रेक्षा । जागरूकता—नाभि पर, दोनों नथुनों पर तथा उनके मध्य स्थान पर । समवृत्ति श्वास में—चित्त की यात्रा श्वास के साथ ।	पा. च. पृष्ठ ३०४, य कल्प ३९, श्लोक ७१६ व्य पा गा १२२ म. वृ ४१।४२
परिणाम	<p>१ शारीरिक—दोष या मल शुद्धि, स्वस्थ एवं पूर्ण आयु</p> <p>२. मानसिक—एकाग्रता, प्राण शक्ति, स्नायु तंत्र सशक्त, जागरूकता</p> <p>३ भावनात्मक—आवेग या नियंत्रण की क्षमता का विकास, समता का विकास, ४ व्यावहारिक—एकाग्रता से कार्य क्षमता का विकास</p>	आचार्यो ३।६९

- २ हृदय के कार्य-भार में कमी,
- ३ रक्त-चाप में अनावश्यक वृद्धि को रोकना,
- ४ स्नायविक शांति में वृद्धि ।

वैज्ञानिक पूर्ण श्वास

वैज्ञानिक दृष्टि से पूर्ण श्वसन का प्रारम्भ मंद, शांत एवं पूरे उच्छ्वसन के साथ होता है। अन्तःश्वसन समाप्त होने पर जब उसके लिए प्रयुक्त मासपेशिया शिथिल हो जाती है, तब विकसित छाती का हिस्सा अपने भार से ही सिकुड़ जाता है और भीतर की हवा बाहर निकलनी शुरू हो जाती है। उसके बाद पेट की मासपेशियों को संकुचित करने से तनुपट ऊपर की ओर खिसकता है, जिससे फुफुस में से और अधिक हवा निष्कासन करने में सहायता होती है। फुफुसीय ऊतकों की स्पंजी रचना के कारण हवा का अंश भीतर रह जाता है। यह अवशिष्ट हवा अन्तःश्वसन के द्वारा ताजी प्रविष्ट हवा के साथ मिलकर आगे की प्रक्रिया के लिए प्राप्त हवा के रूप में काम आती है। फुफुसों को जितना अधिक खाली किया जाएगा, उतना ही उनमें ताजी हवा का प्रवेश अधिक मात्रा में हो सकेगा और श्वास-प्रकोष्ठों में उपयोगार्थ हवा उतनी ही अधिक विशुद्ध या अमिश्रित रह सकेगी। अतः जब तक पूरी तरह उच्छ्वसन नहीं करते, तब तक अन्तःश्वसन पूरा और सम्यग् नहीं हो सकता।

फुफुसों को खाली करने के बाद दूसरा कदम उन्हें अधिक से अधिक भरने का है। फुफुसों में समाने वाली हवा की मात्रा को फुफुसीय क्षमता अथवा प्राण-क्षमता कहते हैं। औसतन रूप में यह लगभग ६ लीटर है। इस

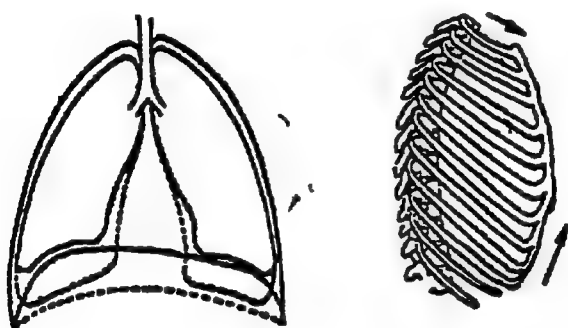


श्वसन-क्रिया में प्रयुक्त मासपेशिया

क्षमता को बढ़ाने की बात करने से पहले प्राप्त क्षमता का पूरा उपयोग कैसे हो सकता है, यह चिन्तन आवश्यक है।

फुफ्फुस के इर्द-गिर्द श्वसन-क्रिया में उपयोगी तीन प्रकार की मासपेशियों का उल्लेख किया जा चुका है। ये तीन प्रकार की मासपेशियाँ हैं—

१. अन्तरापंशुक मांसपेशियाँ—ये पसलियों के ऊपर के और नीचे के छोर से सलग्न होती हैं। इन मासपेशियों के संकुचित होने पर पसलियों का समूचा ढाँचा ऊपर की ओर तथा बाहर की ओर फैलता है और इनके शिथिल होने पर वह उससे विपरीत दिशा में गति करता है अर्थात् संकुचित होता है।



जब तनुपट नीचे की ओर सिकुड़ता है तब वक्ष की गहराई बढ़ती है।

अन्तर्पंशुकीय मांसपेशियाँ पसली को ऊपर उठाती हैं तथा वक्ष के आगे-पीछे का व्यास बढ़ाती हैं। इस प्रकार पसली-पिच्छर की चौड़ाई बढ़ जाती है।

२. तनुपट (डायाफ्राम)—श्वसन-क्रिया में उपयोगी मासपेशियों में यह सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है। इसका आकार गुम्बज जैसा होता है। यह मासपेशी वक्षीय गुहा के फर्श या तल के रूप में तथा उदरीय गुहा की छत के रूप में होती है। जब इसे संकुचित किया जाता है, यह उदरीय अंगों को नीचे की ओर दबाती है तथा वक्षीय गुहा के परिमाण को बढ़ाती है।

३. हंसली की मांसपेशियाँ—हंसली को ऊपर की ओर उठा कर इन मासपेशियों का संचालन किया जा सकता है। इस क्रिया के द्वारा फुफ्फुस के ऊपर के हिस्से में हवा का प्रवेश होता है।

पूरे लम्बे अन्तर्श्वसन के लिए उक्त तीनों प्रकार की मासपेशी समूहों का संयुक्त उपयोग किया जाता है। यह क्रिया एक ही बार में एव लयबद्ध रूप से की जानी चाहिए। हवा का भीतर प्रवेश निरन्तर होना चाहिए, बीच-बीच में हाँफना (श्वास तोड़ना) नहीं चाहिए।

पूरे श्वसन के लाभ

कोशिकाओं के सुचारु रूप से संचालन तथा क्षमता-वृद्धि के लिए यह आवश्यक है कि उन्हें पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन उपलब्ध हो, इसलिए सही रूप में श्वास लेना बहुत जरूरी और महत्वपूर्ण है, जिससे कि शरीर की प्रत्येक कोशिका को पर्याप्त ऑक्सीजन मिल सके। फुफ्फुसों में वायुओं का आदान-प्रदान भली-भांति तभी हो सकता है, जब कि श्वसन-क्रिया पूरी और मद हो। शरीर-वैज्ञानिकों के अनुसार यह आवश्यक है कि सगृहीत हवा श्वासकोषों में १०-१२ सेकिण्ड तक रहे जिससे कि ऑक्सीजन और कार्बन-डाइ-ऑक्साइड का अधिकतम विनिमय हो सके।

इस प्राथमिक आवश्यकता के अतिरिक्त यह भी जरूरी है कि सम्यक् श्वसन के द्वारा हवा के आवागमन से संपूर्ण फुफ्फुसों की सफाई पूरी तरह हो। अन्धकार, उष्मा एवं आर्द्रता-युक्त फेफड़ों की सफाई ठीक न होने पर वे सूक्ष्म किंतु खतरनाक कीटाणुओं के प्रजनन के उपयुक्त स्थान बन जाते हैं।

यदि श्वसन-क्रिया पूर्णतः वैज्ञानिक रूप से की जाए, तो उसके परिणाम स्वरूप फुफ्फुसों में अत्यधिक शक्तिशाली चूषण-क्षमता उत्पन्न की जा सकती है। लम्बे और मद श्वास के द्वारा फुफ्फुसों में यकृत जैसे अवयवों में एकत्रित रक्त को खींचने के लिए एक प्रकार की चूषण-शक्ति पैदा होती है। तनुपट और पसली-पिञ्जर के सम्यक् लयबद्ध स्पंदन पूरे शरीर में होने वाले शिरीय रक्त-संचार को बेहतर और सक्रिय बनाने में योगदान देते हैं। इस प्रकार हृदय और फेफड़ों—इन दोनों संचालन-बलों का सम्यक् संयोजन रक्त के परिसंचरण को श्रेष्ठ बना सकता है। ऐच्छिक और सुनियोजित दीर्घश्वास के द्वारा प्राणधारा को प्रभावित किया जा सकता है, जिससे शरीर के किसी भी प्रकार के अवयव-संबन्धी या क्रिया-संबन्धी विकार या गड़बड़ी को पूर्णतः ठीक नहीं तो कम-से-कम अंशतः प्रभावित तो किया ही जा सकता है। यद्यपि यह प्राणधारा तीव्र आगन्तुक औपसर्गिक विकारों को पूर्णतः ठीक करने में समर्थ न भी हो, तो भी शरीर की प्रतिकार-शक्ति को बलवती बनाने में एवं शरीर को विकारों से मुक्त रखने में निश्चित ही महत्वपूर्ण सहयोग प्रदान करती है।

६.४.२ श्वास : आध्यात्मिक दृष्टिकोण (Spiritual perspective)

प्राण का आहरण

श्वास का सम्बन्ध है प्राण से, प्राण का सम्बन्ध पर्याप्ति से। यह जीवन के पहले ही क्षण में निर्मित हो जाता है। प्राण को भी प्राण चाहिए।

वह प्राण आकाश-मण्डल से प्राप्त होता है। सारे आकाश-मण्डल में प्राण-चक्र फैला हुआ है। आहार पर्याप्त के योग्य वर्गणाएँ सारे आकाश में फैली हुई हैं। ऊर्जा की या प्राण-शक्ति की वर्गणाएँ फैली हुई हैं। वे प्राप्त होती हैं—श्वास के माध्यम से। हम केवल श्वास ही नहीं लेते, उसके साथ प्राण भी लेते हैं। शरीर-शास्त्र के अनुसार जब जब हम श्वास लेते हैं, बाहर की हवा भीतर जाती है, जिसमें ऑक्सीजन होता है। कर्मशास्त्र की भाषा में हम प्राण लेते हैं। श्वास के साथ जाने वाला प्राण उस प्राण को सर्वद्वित करता है, पोषण देता है।

जैन आगम भगवती और प्रज्ञापना में यह प्रश्न उपस्थित किया गया है कि जीव कब आहार लेता है और कितनी दिशाओं से आहार लेता है? प्रश्न के उत्तर में कहा गया है कि जीव पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण, ऊर्ध्व-दिशा और अधोदिशा—छहों दिशाओं से आहार लेता है। केवल-आहार (मुह से ग्रहण किया जाने वाला भोजन आदि) का प्रसंग ही नहीं है, रोम-आहार (रू शी से ग्रहण किए जाने वाले सूक्ष्म पोषक तत्त्व) भी अल्प मात्रा में होता है। वही आहार का अर्थ है—प्राण-तत्त्व का आहार। जीव जीवित रहने के लिए निरन्तर बाहर से आहरण करता है, वह निरन्तर प्राण-ऊर्जा लेता है। यह आहरण कभी नहीं रुकता।

ऊर्जा या प्राण के आहरण का सशक्त माध्यम है—श्वास। वह निरन्तर चलता है, तो आहरण भी निरन्तर चलता है। श्वास का सबध है प्राण, से, प्राण का सबध है सूक्ष्म प्राण से और सूक्ष्म प्राण का सम्बन्ध है सूक्ष्मतम शरीर से—कार्मण शरीर से।

श्वास और प्राण

श्वास भीतर जाता है, उसके साथ प्राणवायु भीतर जाता है। प्राण-तत्त्व भी भीतर जाता है और प्राण-तत्त्व का ऊर्जा के रूप में परिणमन होता है। हमारे जीवन का समूचा क्रम—हमारी सारी प्रवृत्तियाँ प्राण-शक्ति या प्राण ऊर्जा के द्वारा संचालित होती हैं। यदि प्राण की ऊर्जा नहीं है, तो चेतना टिक नहीं सकेगी। बोलना, चलना, देखना, इन्द्रिय, मन और बुद्धि का क्रियाशील होना—ये सब प्राण-ऊर्जा के कार्य हैं। इनकी सक्रियता की पृष्ठभूमि में प्राण का प्रवाह कार्य करता है। शरीर, मन और इंद्रिया अचेतन हैं, प्राण-ऊर्जा का योग पाकर वे सभी सचेतन हो जाते हैं।

हम जितना गहरा श्वास लेते हैं, उतनी ही अधिक प्राण-शक्ति प्राप्त होती है। जब हम श्वास-प्रेक्षा द्वारा श्वास-दर्शन करते हैं, तब प्राण-शक्ति और बढ़ जाती है। जो यौगिक प्रदर्शन आज देखने में आते हैं, वे सारे श्वास के स्तर पर घटित होने वाले प्राण-शक्ति के प्रदर्शन हैं। इसके आधार पर मोटर

या टुक को छाती पर से निकाला जा सकता है। आत्मा में अनन्त शक्ति है, अनन्त वीर्य है। श्वास उस अनन्त शक्ति का वश है, इसलिए श्वास के प्रयोग से चमत्कार किये जा सकते हैं।

ध्यान का आलम्बन श्वास

हम अपनी चेतना को जागृत करना चाहते हैं—अपनी शक्ति के स्रोतों को उद्घाटित करना चाहते हैं। सूक्ष्म से परिचित होना चाहते हैं। यदि हमें सूक्ष्म से परिचित होना है, तो सबसे पहले हम स्थूल को सम्यक् प्रकार से जानें। बाहर का दरवाजा खोले बिना भीतर के दरवाजे तक नहीं पहुँचा जा सकता। हमें स्थूल से सूक्ष्म की ओर गति करनी होगी। ध्यान में श्वास का आलम्बन लेते हैं। इससे स्थूल से सूक्ष्म की ओर गति प्रारम्भ हो जाती है। श्वास ही एक ऐसा तत्त्व है, जो बाहर भी आता है और भीतर भी जाता है। दूसरा ऐसा कोई भी साधन नहीं है, जो बाहर भी रहे और भीतर भी रहे। मन है, पर मन बेढगा है। वह स्वयं इतना चंचल है कि उसे आलम्बन नहीं बनाया जा सकता। उसको तो आलम्बन देना पड़ेगा।

योग के आचार्यों ने मन को वश में करने का एक उपाय बताया है। वह उपाय है—श्वास को पकड़ते ही मन पकड़ में आ जाता है। तब मन इतना सरल, सीधा हो जाता है कि उसकी चंचलता मिट जाती है।

— इसलिए हमने ध्यान की प्रक्रिया में श्वास को आलम्बन बनाया है। यह श्वास वह यात्री है, जो बाहर की यात्रा भी करता है और भीतर की यात्रा भी करता है। यह वह दीप है, जो भीतर को भी प्रकाशित करता है बाहर को भी प्रकाशित करता है। जो भीतर की भी यात्रा करना चाहे, तो हमारे पास एक मात्र उपाय है कि हम मन को श्वास के रथ पर चढ़ा दें और उसके साथ-साथ भीतर चले जाएँ। हमारी अन्तर्यात्रि प्रारम्भ हो जाएगी, हम अन्तर्मुखी हो जाएँगे, हम आध्यात्मिक बन जाएँगे। आध्यात्मिक बनने का सरल उपाय है—श्वास के साथ मन को जोड़ देना, दोनों का योग कर देना।

श्वास का आलम्बन क्यों ?

प्रश्न हो सकता है कि श्वास को आलम्बन क्यों बनाया जाए ? श्वास-क्रिया के विशिष्ट स्वरूप को हम वैज्ञानिक धारणाओं के आधार पर समझ सकते हैं। हमारे शरीर के भीतर चलने वाले तंत्रों और क्रियाओं का नियंत्रण दो प्रकार से होता है—

१ ऐच्छिक रूप से (Voluntarily)

२ स्वतः संचालित रूप से (Autonomically)

हाथ-पैर आदि का संचालन, मासपेशियों का आकुंचन-विकृंचन आदि

क्रियाएँ स्वतः संचालित न होकर ऐच्छिक रूप से नियंत्रित की जाती हैं। दूसरी ओर पाचन (Digestion), रक्त-संचार (Blood-circulation) हृदय की धड़कन (Heart-rate) आदि क्रियाएँ ऐच्छिक न होकर स्वन संचालित होती हैं। श्वसन (Respiration) एक ऐसी क्रिया है, जिसका नियंत्रण स्वतः संचालित रूप से भी होता है और ऐच्छिक रूप से भी। दूसरे शब्दों में कहें तो एक श्वास ही ऐसी क्रिया है, जो जाने-अनजाने हमें सभालती है।

शुद्ध, सहज और आन्तरिक आलम्बन

जब हम ऐच्छिक नियंत्रण की बात करते हैं, तो उसका तात्पर्य होता है—चित्त को श्वसन-क्रिया के साथ जोड़ना। जब चित्त श्वसन-क्रिया के साथ जुड़ जाता है, तब वह श्वास को पकड़ने में यानी उसकी अनुभूति करने में सक्षम बनता है। यही प्रक्रिया है—मन को एकाग्र या स्थिर करने की—उसकी चंचलता को मिटाने की। इस क्रम से प्रशिक्षित किए जाने पर मन स्थूल से सूक्ष्म को पकड़ने में भी सक्षम होता है।

हम इस बात को न सोचें कि हम मन को मिटा दें। मन को मिटाना असम्भव तो नहीं, पर बहुत मुश्किल है, किन्तु नाना प्रकार के आलम्बनों में भटकने वाले मन के उस भटकाव को मिटा दें, एक ही आलम्बन में लम्बे समय तक वह स्थिर रह सके ऐसा प्रयत्न करें, इसीलिए श्वास को हमने चुना है। वह एक ऐसा आलम्बन है, जो सहज है—बाहर से लाना नहीं पड़ता। जब चाहें, तब उसे आलम्बन बना सकते हैं। वह न भूतकाल की स्मृति है, न भविष्य की कल्पना है, अपितु वर्तमान की वास्तविकता है। जब चित्त श्वास पर केन्द्रित होता है, तो हमें वर्तमान में जीने का अवसर प्राप्त होता है। वह एक शुद्ध और पवित्र आलम्बन है। उसके प्रति हमारा कोई राग-द्वेष ही नहीं सकता।

दीर्घ श्वास

श्वास दो प्रकार का होता है—सहज और प्रयत्न-जनित। प्रयत्न के द्वारा श्वास में परिवर्तन किया जा सकता है—छोटे श्वास को दीर्घ बनाया जा सकता है। साधना को विकसित करने के लिए प्राण-शक्ति की प्रचुरता अपेक्षित होती है। प्राण-शक्ति के लिए श्वास का ईंधन चाहिए। श्वास का ईंधन जितना सशक्त होगा, प्राण-शक्ति उतनी ही सशक्त होगी और प्राण-शक्ति जितनी सशक्त होगी, हमारी साधना उतनी ही सफल होगी। श्वास को सशक्त बनाने के लिए ही हम उसे 'दीर्घ' बनाते हैं।

सामान्यतः आदमी एक मिनट में १५-१७ श्वास लेता है। इसके आस-पास दो स्थितियाँ बनती हैं। एक स्थिति है—श्वास की संख्या को बढ़ाने की

और दूसरी स्थिति है श्वास की सख्या को घटाने की। दूसरे शब्दों में एक स्थिति है श्वास को छोटा करने की और दूसरी स्थिति है श्वास को लम्बाने की। ये दो स्थितियाँ बनती हैं। जो व्यक्ति साधन-रत नहीं है, जो बहुत आवेगशील है। वे व्यक्ति उस दिशा में प्रस्थान करते हैं कि श्वास छोटा हो जाता है और उनकी सख्या बढ़ जाती है।

१५-१७ की सख्या ३०-४०, ५०-६० तक बढ़ जाती हैं। आवेश में, कषाय में, वासना-तृप्ति में श्वास की सख्या बढ़ जाती है। श्वास की सख्या बढ़ती है, श्वास छोटा होता है और साथ-साथ प्राण-शक्ति पर उसका प्रभाव पड़ता है। इसी प्रकार शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर भी उसका असर होता है; किन्तु प्रेक्षा-ध्यान की साधना करने वाला व्यक्ति श्वास की गति व्यवस्थित करता है। वह श्वास की लम्बाई को बढ़ाता है। श्वास मंद हो, श्वास दीर्घ हो, श्वास लम्बा हो—यह साधक का प्रथम प्रयास होता है। फलस्वरूप श्वास की सख्या घटती है, लम्बाई बढ़ती है, मन शान्त होता है। इनके साथ-साथ आवेश शांत होते हैं तथा उत्तेजनाएँ और वासनाएँ शांत होती हैं।

क्र. स.	क्रिया	एक मिनट में औसतन श्वासों की सख्या
१	वासना के आवेग में या सम्भोग में	६०-७०
२	क्रोध, भय आदि उत्तेजना	४०-६०
३	नींद में	२५-३०
४	बोलते समय	२०-२५
५.	चलते समय	१८-२०
६	बैठे-बैठे	१५-१७
७	सामान्य दीर्घश्वास	८-१०
८	दीर्घश्वास—पर्याप्त अभ्यास के बाद	४-६
९	लम्बे नियमित अभ्यास	१-३

श्वास और सवेग

श्वास जब छोटा होता है, तथा वासनाएँ उभरती हैं, उत्तेजनाएँ आती हैं, कषाय जागृत होते हैं। या दूसरे शब्दों में यह भी कहा जा सकता है कि जब ये उभरते हैं, तब श्वास छोटा हो जाता है। इन सबसे श्वास प्रभावित होता है। इन सब दोषों का वाहन है—श्वास। ये श्वास पर आरोहण करके आते हैं। जब कभी माहूम पड़े कि उत्तेजना आने वाली है, तब तत्काल श्वास को लम्बा कर दें, दीर्घ श्वास लेने लग जाएँ, आने वाली उत्तेजना लौट

जाएगी। इसका कारण है कि श्वास का वाहन उसे उपलब्ध नहीं हो पाया है। बिना आलम्बन के उत्तेजना या वासना प्रगट नहीं हो सकती। ध्यान की साधना करने वाला साधक मन की सूक्ष्मता को पकड़ने में अभ्यस्त हो जाता है। वह जान लेता है कि मस्तिष्क के अमुक केन्द्र में कोई वृत्ति उभर रही है। वह तत्काल दीर्घ-श्वास का प्रयोग प्रारम्भ कर देता है। उभरने वाली वृत्ति तत्काल शांत हो जाती है। साधक उन वृत्तियों का, उत्तेजना का शिकार नहीं होता।

साधक को सबसे पहला परिवर्तन जो करना होता है, वह है, श्वास की गति का परिवर्तन। जो इसके मूल्य को नहीं जानता, वह सचाई को नहीं पकड़ सकता। जो साधक दीर्घ-श्वास को केवल प्राणायाम के रूप में ही स्वीकार करता है, वह अपने स्वास्थ्य तक सीमित लाभ तो उठा सकता है, किन्तु वह दीर्घश्वास-प्रेक्षा से होने वाले आंतरिक परिवर्तनों के लाभ से वंचित रह जाता है। हम यह स्पष्ट माने कि दीर्घ-श्वास केवल प्राणायाम ही नहीं है, वह उससे आगे भी है। हम दीर्घश्वास को प्राणायाम की दृष्टि से नहीं ले रहे हैं। उसका मूल उपयोग है—वृत्तियों का शमन, उत्तेजनाओं का शमन और वासनाओं का शमन। इसके साथ-साथ शारीरिक और मानसिक लाभ भी होते हैं।

जब गति में मदद लाने का अभ्यास और आगे बढ़ता है, तो साधक को अनुभव होता है कि बहुत लंबे समय तक श्वास लिए बिना रहा जा सकता है, श्वास की तरंग का निरोध किया जा सकता है। 'महाप्राण-ध्यान' की साधना आदि अनेक प्रकार की समाधियों में साधक श्वास का निरोध कर श्वासहीन स्थिति में जा सकता है।

श्वास बहुत ही मूल्यवान् है, इसे छोटा न समझा जाए। यदि यह छोटी-सी बात भी समझ में आ जाती है, तो साधना की बड़ी-बड़ी बातें स्वतः समझ में आ जाएगी। मनुष्य की कठिनाई यह है कि वह सदा ध्वजा को देखता है, नींव को नहीं देखता। अध्यात्म की साधना में श्वास को देखना नींव को देखना है। श्वास-प्रेक्षा नींव का पत्थर है, क्योंकि इसी पर साधना का महल खड़ा किया जा सकता है। श्वास के द्वार को खोले बिना अगले द्वारों का उद्घाटन हो नहीं सकता।

६.५.० श्वास प्रेक्षा (Perception of Breathing)

सपिक्खए अप्पगमप्पएण आत्मा के द्वारा आत्मा को देखो स्वयं स्वयं को देखो—यह प्रेक्षाध्यान का मूल सूत्र है। हमारी आत्मा और शरीर तत्काल भिन्न होते हुए भी व्यवहार के धरातल पर भिन्न नहीं है। श्वास

और जीवन—दोनों एकार्थक जैसे हैं। जब तक जीवन तब तक श्वास, जब तक श्वास तब तक जीवन। श्वास का शरीर और मन के साथ गहरा सबध है। यह एक ऐसा सेतु है, जिसके द्वारा नाबी सस्थान, मन और प्राण-शक्ति तक पहुँचा जा सकता है। श्वास, शरीर और मन—ये सब प्राण-शक्ति द्वारा संचालित होते हैं। प्राण-शक्ति सूक्ष्म शरीर (तैजस् शरीर) द्वारा और सूक्ष्म शरीर अतिसूक्ष्म शरीर (कर्म शरीर) द्वारा संचालित होता है। अति सूक्ष्म शरीर आत्मा द्वारा संचालित होता है। इसलिए श्वास, शरीर, प्राण और कर्म के स्पन्दों को देखना आत्मा को देखना है। उस चैतन्य शक्ति को देखना है, जिसके द्वारा प्राण-शक्ति स्पन्दित होती है।

६.५.१ श्वास प्रेक्षा : प्रकार

चेतना को शरीर में अभिव्यक्त करने का माध्यम है—श्वास। चित्त की व्यग्रता में श्वास चंचल और एकाग्रता में शांत होने लगता है। श्वास और मन का भावात्मक ऐक्य है। जिससे दोनों एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं। योग के ग्रंथों में योगी का पहला विश्लेषण श्वास विजेता ही बताया गया है।

श्वास प्रेक्षा में श्वास का नियमन, मदीकरण तथा सूक्ष्मता का अभ्यास किया जाता है। जिससे साधना की उच्च भूमिकाओं में जाने का प्रवेश द्वार उद्घाटित हो जाते हैं।

श्वास प्रेक्षा का तात्पर्य है—चित्त श्वास को ही देखता रहे अथवा चित्त और श्वास दोनों साथ-साथ चले।

श्वास प्रेक्षा के दो प्रकार हैं—

१ दीर्घश्वास प्रेक्षा

२. समवृत्ति श्वास प्रेक्षा

१ दीर्घश्वास प्रेक्षा

दीर्घश्वास में जब तनुपट का सकोच-विस्तार होता है, तो नाभि के आस-पास का उदर का भाग प्रकम्पित होता है यह प्रकम्पन एक वास्तविक वर्तमान कालिक घटना है, जिसे अनुभव किया जा सकता है। देखा जा सकता है।

जानना और देखना चेतना का लक्षण है। जानने और देखने की क्षमता को विकसित करने का सूत्र है—जानो और देखो। भगवान् महावीर की साधना में, जानो और देखो—यह मुख्य सूत्र है।

“आत्मा के द्वारा आत्मा को देखो” यह अध्यात्म चेतना के जागरण का महत्त्वपूर्ण सूत्र है। इस सूत्र के अभ्यास का प्रारम्भ हम शरीर से कर सकते हैं। श्वास शरीर का ही एक अंग है, इसलिए सर्वप्रथम श्वास को

देखें। शरीर के भीतर होने वाले स्पन्दनो, कम्पनो या घटनाओ को देखे। इन्हे के देखने के अनवरत अभ्यास से मन पटु हो जाता है, फिर अनेक सूक्ष्म स्पन्दन दीखने लग जाते हैं।

चित्त की दो धाराएँ हैं—विचार और दर्शन या देखना और सोचना किंतु ये दोनों धाराएँ एक साथ नहीं चलती। अर्थात् जब हम देखते हैं, तो सोचते नहीं और जब हम सोचते हैं, तो देखते नहीं। इस प्रकार देखना—स्मृति, चिंतन और कल्पना के चक्रव्यूह को तोड़ने का एक सशक्त साधन बन जाता है। स्थिर होकर श्वास को देखें, तो विचार को स्थगित और विकल्प को शून्य बना सकते हैं।

जब हम चित्त को बाह्य सवेदनो या घटनाओ से हटाकर इस आंतरिक घटना पर एकाग्र करते हैं तो यह 'ध्यान' हो जाता है जिसे दीर्घश्वास प्रेक्षा कहते हैं। इसमें श्वास की गति मद या शांत होती है। और शरीर तनाव रहित होता है।

दीर्घश्वास प्रेक्षा में श्वास की समस्त पर्यायो को देखने का प्रयत्न किया जाता है। दोनों नथूनों के सधि-स्थान में चित्त को स्थापित कर आते-जाते श्वास का अनुभव किया जाता है, दोनों नथूने श्वास के भीतर प्रवेश करने और बाहर जाने के द्वार हैं वहा श्वास का स्पर्श अनुभव किया जाता है। इससे आगे चित्त के द्वारा श्वास के पथ को देखा जाता है, उसकी मात्रा और गति को जाना जाता है। यह सारी वर्तमान की वास्तविक घटना है। जिस पर चित्त एकाग्र किया जा सकता है प्रायः बाहर की हवा ठंडी और उच्छ्वास की हवा गर्म होती है। अतः प्रवेश करते समय ठंडा स्पर्श और बाहर निकलते समय गर्म स्पर्श का अनुभव होता है।

२ समवृत्ति श्वास प्रेक्षा

जैसे दीर्घश्वास में श्वास की गति को परिवर्तित किया जाता है, वैसे समवृत्ति श्वास में उसकी दिशा को बदला जाता है। एक नथूने से श्वास भीतर लेकर दूसरे नथूने से बाहर निकाला जाता है तथा फिर उसी से भीतर लेकर पहले नथूने से बाहर निकाला जाता है। यह परिवर्तन सकल्प-शक्ति के द्वारा निष्पन्न हो सकता है। इस दौरान लगातार चित्त-श्वास के साथ-साथ चलता है; उसकी प्रेक्षा करता है। यही समवृत्ति श्वास प्रेक्षा है।

समवृत्ति श्वास प्रेक्षा में नाडी-संस्थान का शोधन होता है, ज्ञान शक्ति विकसित होती है और अतीन्द्रिय-ज्ञान की सभावनाओ का द्वार खुलता है।

समवृत्ति श्वास प्रेक्षा मैत्री का प्रयोग है। हम इस बात का प्रयोग कर रहे हैं कि जो ठंडा है, वह भी आवश्यक है और जो गर्म है वह भी आवश्यक है। दोनों परस्पर विरोधी होते हुए भी शत्रु नहीं हैं। दोनों हमारे जीवन के लिये अत्यंत उपयोगी हैं।

दीर्घ श्वास प्रेक्षा और समवृत्ति श्वास-प्रेक्षा के समय श्वास को लय-बद्ध या ताल-बद्ध बनाया जाता है। इसके साथ श्वास को भीतर लेकर भीतर रोकना तथा बाहर रोकना, कुम्भक कहलाता है। इस प्रकार का प्रयोग केवल उतने समय तक किया जाना चाहिए जिससे कि बैसा करने में कठिनाई न हो। आसानी से करते हुए श्वास-संयम को क्रमशः साधा जा सकता है।

६.५.२ प्रयोजन

ज्ञाता-द्रष्टा भाव

श्वास-प्रेक्षा ज्ञाता-द्रष्टा भाव को विकसित करने का सक्षम उपाय है। हमारी चेतना का मूल धर्म है—जानना और देखना, ज्ञाता-भाव और द्रष्टा-भाव। हम जब अपने अस्तित्व में होते हैं—आत्मा की सन्निधि में होते हैं, तब केवल जानना और देखना—दो ही बातें घटित होती हैं, किन्तु जब बाहर आते हैं—अपने केन्द्र से हटकर परिधि में आते हैं, तब साथ में और कुछ जुड़ जाता है, मिश्रण हो जाता है। मिश्रण होते ही जानना-देखना छूट जाता है और सोचना-विचारना, चिन्तन करना, मनन करना रह जाता है। चिन्तन-मनन सत्य की खोज के साधन नहीं हैं। सत्य की खोज के लिए अध्यात्म की चेतना को जगाना होगा। यह द्रष्टाभाव से ही सम्भव होता है। श्वास को देखना चेतना-जागरण की दिशा में पहला कदम है। सही दिशा में उठाया गया पहला कदम मजिल तक पहुँचाने वाले अगले कदमों की शृंखला का आदि बिंदु होता है। श्वास को देखना आत्म-साक्षात्कार की मजिल तक पहुँचने का पहला कदम है।

श्वास को देखने का अर्थ है—दर्शन की बात पर आ जाना। यहाँ सोचना छूट जाता है, केवल देखना रह जाता है। देखना शुरू करते ही विचारों और विकल्पों पर प्रहार होने लग जाता है। विकल्पों से हटकर अविकल्प और चिन्तन से हटकर अचिंतन पर कदम बढ़ने लगते हैं।

श्वास-प्रेक्षा के द्वारा हम जानने और देखने की मूल प्रवृत्ति का प्रारम्भ करते हैं, ज्ञाता भाव, द्रष्टा भाव को विकसित करते हैं। जब हम श्वास-प्रेक्षा का अभ्यास करते हैं, तब श्वास के साथ चित्त को जोड़ते हैं या चित्त से श्वास को देखते हैं। श्वास को देखते हैं, किन्तु सोचते नहीं। मूलतः 'केवल देखने' का यह प्रयत्न है। साथ-साथ एकग्रता भी सघटती है; किन्तु हम श्वास-प्रेक्षा

केवल एकाग्रता के लिए नहीं करते, ज्ञाता-द्रष्टा भाव को विकसित करने के लिए करते हैं।

६.५.३ निष्पत्तियाँ

चित्त की प्रसन्नता

प्रेक्षाध्यान-साधना की अनेक प्रकार की निष्पत्तिया है, वे निष्पत्तिया मानसिक भी हैं और शारीरिक भी। ध्यान सिद्ध होने का सबसे पहला प्रमाण है—चित्त की प्रसन्नता। जैसे-जैसे ध्यान सिद्ध होने लगता है, प्रसन्नता बढ़ती जाती है। हर्ष और शोक एक द्वन्द्व है। ध्यान की आराधना के द्वारा जो प्राप्त होता है, वह है—चित्त की प्रसन्नता—न हर्ष, न शोक।

मानसिक एकाग्रता

श्वास-प्रेक्षा मानसिक एकाग्रता का महत्त्वपूर्ण आलम्बन है। उससे रक्त को बल मिलता है, शक्ति के केन्द्र जागृत होते हैं, तैजस् शक्ति जागृत होती है, सुषुम्ना और नाडी-संस्थान प्रभावित होते हैं।

हमारे क्रियात्मक और व्यावसायिक क्षेत्र में मानसिक एकाग्रता बहुत मूल्यवान् है। किसी भी कार्यक्षमता का आधार मानसिक एकाग्रता है। डॉक्टर, वकील, प्रोफेसर, कर्मचारी हो या किसी बड़े संस्थान का प्रबंध-निदेशक (मैनेजिंग डाइरेक्टर) हो या सामान्य गृह-कार्य में रत गृहिणी हो—सबको अपने-अपने कार्य करने में मानसिक एकाग्रता अत्यन्त अपेक्षित है। किसी भी कार्य में जब तक चित्त एकाग्र या तन्मय नहीं होगा, तब तक उत्पादन-क्षमता (operational efficiency) का स्तर अत्यंत निम्न होगा—क्षमता का उपयोग २०% और शक्ति का अनावश्यक व्यय ८०% होगा। किन्तु जब किसी भी कार्य में चित्त की तन्मयता होगी तब क्षमता ८०% व अनावश्यक व्यय २०% हो जाएगा अर्थात् ठीक पहले के विपरीत।

श्वास-प्रेक्षा का प्रयोग चित्त की एकाग्रता को तन्मयता को बढ़ाने का सरल किन्तु सक्षम उपाय है। जैसे श्वास केवल वर्तमान की क्रिया है—न अतीत की स्मृति, न भविष्य की कल्पना और साधक उसी को देखने में तन्मय हो जाता है, वैसे ही व्यावसायिक क्षेत्र में भी दूसरे अनेक कार्यों को छोड़कर केवल वर्तमान के काम पर पूरा ध्यान देना और वैसे करने की आदत डालना, यह मानसिक एकाग्रता का प्रशिक्षण है।

औद्योगिक, वाणिज्यिक और व्यापारिक क्षेत्र के बड़े संस्थान अपने वरिष्ठ प्रबंधकों की कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए, उनके प्रशिक्षण में प्रतिवर्ष लाखों रुपए खर्च करते हैं। प्रशिक्षण देने वाले संस्थान बहुधा सेमीनार के रूप में यह कार्यक्रम चलाते हैं, किन्तु वस्तुतः कार्यक्षमता का विकास करने का मूल है

मानसिक एकाग्रता का प्रयोग और उसे प्राप्त करने का साधन है—श्वास-प्रेक्षा ।

जागरूकता

श्वास-प्रेक्षा जागरूकता का अच्छा उपाय है । इसमें हम भीतर जाने वाले और बाहर निकलने वाले श्वास को देखते हैं । दरवाजे पर खड़ा प्रहरी (चित्त) यदि जागरूक न हो, तो कोई भी भीतर जा सकता है, कोई भी बाहर आ सकता है । फिर प्रहरी होने का कोई अर्थ ही नहीं है । आते-जाते श्वास को देखते-देखते चित्त जागरूक हो जाता है, फिर एक भी श्वास उससे बचकर निकल नहीं पाता, प्रत्येक श्वास को वह देख ही लेता है । श्वास और चित्त साथ-साथ चले, सहयात्री रहे । दो साथी साथ में चलें और एक ऊधता चले यह हो नहीं सकता । नींद आते ही साथ छूट जायेगा । श्वास का क्षेत्र सीमित है, चित्त का क्षेत्र असीम । चित्त का काम यह नहीं कि वह श्वास की सीमा में चले, श्वास के साथ ही रहे । श्वास की यात्रा छोटी है, उसका यात्रापथ नथुने से फेफड़े तक बहुत सकीर्ण और छोटा है, किन्तु चित्त का मार्ग बहुत लम्बा-चौड़ा है, बहुत दीर्घ है । वह एक क्षण में सारी दुनिया का चक्कर लगा सकता है । इतनी विशाल यात्रा करने वाले और इतनी तीव्र गति से चलने वाले चित्त को श्वास जैसे छोटे यात्री के साथ जोड़े रखना कठिन काम है, किन्तु यह किया जा सकता है । ऐसा करने पर ही चित्त जागरूक हो जाता है, फिर वह कभी नहीं सोता, वह श्वास का साथी बन जाता है ।

समभाव

श्वास वास्तविक है, इसलिए वह सत्य है—वर्तमान की घटना है । श्वास-प्रेक्षा करने का अर्थ है—सत्य को देखना, वर्तमान में जीने का अभ्यास करना । श्वास एक घटना है । यह वर्तमान की घटना है, अतीत या भविष्य की नहीं । जिस क्षण में हम श्वास लेते हैं, उसी क्षण में हम उसे देख रहे हैं । यह वर्तमान का क्षण है । यह है—वर्तमान में जीने का अभ्यास, वर्तमान में रहने का अभ्यास । जब हम वर्तमान में हैं, उसे देख रहे हैं, उस समय न कोई राग है, न कोई द्वेष है, क्योंकि जब स्मृति या कल्पना नहीं है, तो राग भी नहीं है और द्वेष भी नहीं है । हम स्मृति और कल्पना से मुक्त तथा राग-द्वेष से मुक्त क्षण में जी रहे हैं । यह है शुद्ध चेतना का क्षण—यहां न प्रियता है और न अप्रियता, न कोई अतीत का अनुभव है और न कोई भविष्य की चिंता ।

— श्वास को देखने का अर्थ है—समभाव में जीना । वर्तमान में जीना ।

वर्तमान में जीने का अर्थ है—मन को विश्राम देना, भार से मुक्त होना, मानसिक तनाव से छुटकारा पाना—बीतरागता के क्षण में जीना, राग-द्वेष-भुक्त क्षण में जीना। जो व्यक्ति श्वास को देखता है, उसका तनाव अपने आप विसर्जित हो जाता है।

शक्ति-जागरण

हम दीर्घ-श्वास लेते हैं, दीर्घ-श्वास की प्रेक्षा करते हैं, इसका अर्थ यह हुआ कि हम शक्ति के मूल स्रोतों को जागृत करने का प्रयत्न करते हैं। दीर्घ श्वास को देखने की बात बहुत छोटी-सी लगती है, किन्तु यह बहुत गहरी बात है। एक अंगुली को पकड़ कर समूचे घर के मालिक वन जाने की बात है। हम इस प्रक्रिया में केवल प्राण को नहीं पकड़ रहे हैं, बरन् समूची प्राण-शक्ति को जागृत करने का प्रयत्न कर रहे हैं। जैसे-जैसे हम श्वास को दीर्घ करते हैं, हम पूरी ऊर्जा को खींचते हैं और उसे देखते हैं, तो शक्ति के मूल स्रोत को जागृत कर लेते हैं, जिसके विस्फोट के द्वारा हमें नई-नई शक्तियाँ उपलब्ध होती हैं। नई दिशाओं के उद्घाटन के लिए श्वास-प्रेक्षा बहुत ही महत्त्वपूर्ण है।

६.६.० सारांश

प्राण

यन्त्र या वाहन में ईन्धन न हो तो वह चल नहीं सकता। इसी प्रकार जीवन में प्राण न हो तो व्यक्ति जी नहीं सकता। प्राण जीवनी शक्ति है। यह बल, ऊर्जा या तेज के रूप में जानी जाती है। शरीर में स्थान व कार्य भेद से उसके पाँच प्रकार किये गये हैं—प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान।

प्राण के दो रूप हैं—एक आकाशमण्डल में व्याप्त प्राण और दूसरा शरीर में परिणत ऊर्जा या शक्ति रूप प्राण। वैज्ञानिक दृष्टि से प्रत्येक पदार्थ ऊर्जा का ही संगठित रूप है। वायु में स्थित प्राण की तुलना विद्युत आवेशित कणों से की जा रही है।

जैन दर्शन के अनुसार आकाशीय प्राण की तुलना तैजस्व वर्गणाओं से की जाती है। ये वर्गणाएँ औदारिक शरीर में स्थित पर्याप्तियों के माध्यम से ग्रहण की जाती हैं और इनका तैजस्व शरीर में परिणमन (Assimilation) होता है। वहाँ से पुनः औदारिक शरीर में दस प्राण के रूप में अभिव्यक्त होती हैं। कार्य करती हैं। अन्त में पुनः आकाश मण्डल में वर्गणाएँ विसर्जित हो जाती हैं।

प्राण एवं श्वास का प्रशिक्षण

प्राण को सम्यक् रूप से ग्रहण करने का सरल एवं सशक्त साधन है—श्वास। इसके नियन्त्रण एवं विस्तार का अभ्यास प्राणायाम है। प्राण के ऊर्ध्वारोहण का उपाय है—अन्तर्यात्रा। यह सतुलन का भी साधन है। श्वास को सूक्ष्म व दीर्घ करने का प्रयोग है—दीर्घश्वास प्रेक्षा। प्राण सतुलन का साधन है—समवृत्ति श्वास प्रेक्षा।

श्वास

श्वास शरीर से कार्बन डाइऑक्साइड को बाहर निकालता है और ऊर्जा स्रोत ऑक्सीजन को शरीर के भीतर पहुँचाता है।

श्वास को सम्यक् एवं पूरा लेने का तरीका है—हसली, पसली व तनुपट की मासपेशियों का उपयोग करना। असम्यक् व अधूरे श्वास से स्नायविक दुर्बलता एवं उत्तेजना बढ़ती है। सम्यक् व पूरे श्वास से रक्त परिसंचरण ठीक से होता है। कोशिकाओं को पूरी ऑक्सीजन मिलती है। शरीर की रोग-प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ़ती है।

आध्यात्मिक दृष्टि से श्वास प्राण को भीतर लेने का सशक्त माध्यम है। श्वास निरंतर चलता है तो प्राण का ग्रहण भी चलता है। श्वास का सम्बन्ध है प्राण से, प्राण का सम्बन्ध है सूक्ष्म प्राण से, सूक्ष्म प्राण का सबन्ध है सूक्ष्मतम शरीर-कार्मण शरीर से। हम जितना लम्बा श्वास लेते हैं, उतनी ही अधिक प्राण-शक्ति प्राप्त होती है। श्वास-प्रेक्षा से प्राण-शक्ति और बढ़ जाती है। प्राण-शक्ति को ज्ञान केन्द्र में ले जाना—यही हमारी प्राण की साधना है।

श्वास-प्रेक्षा

प्राण साधना का सशक्त आलम्बन है—श्वास-प्रेक्षा। श्वास की प्रेक्षा का मुख्य प्रयोजन है—ज्ञाता-द्रष्टाभाव का विकास। यह प्रयोग मन पर काबू पाने का अच्छा उपाय है। श्वास की अनेक विशेषताएँ हैं जिससे यह प्रेक्षा-ध्यान का मुख्य आलम्बन बना है। श्वास स्वतः चालित और इच्छा-चालित भी है। यह शुद्ध, सहज व आन्तरिक आलम्बन है। श्वास-प्रेक्षा के दो रूप हैं—दीर्घश्वास-प्रेक्षा एवं समवृत्ति श्वास-प्रेक्षा। इसके अभ्यास से चित्त की प्रसन्नता, मानसिक एकाग्रता, जागरूकता, समभाव, ज्ञाता-द्रष्टाभाव एवं शक्ति का जागरण होता है।

६.७.० सहायक सामग्री

१ जीव-अजीव, आचार्य महाप्रज्ञ

प्रकाशक—जैन विश्व भारती, लाडनू (राज)

२. प्रेक्षाध्यान . श्वास प्रेक्षा, आचार्य महाप्रज्ञ
प्रकाशक—जैन विश्व भारती, लाहनू (राज.)
३. प्राण-विज्ञान, गणाधिपति श्री तुलसी
प्रकाशक—जैन विश्व भारती, लाहनू (राज.)
४. प्रेक्षाध्यान-स्वर-साधना, साध्वी रमाकुमारी
प्रकाशक—जैन विश्व भारती, लाहनू (राज.)
५. प्राण-चिकित्सा, साध्वी राजीमती
प्रकाशक—जैन विश्व भारती, लाहनू (राज.)
६. मनोनुशासनम्, गणाधिपति श्री तुलसी
प्रकाशक—जैन विश्व भारती, लाहनू (राज.)
७. *Franayam, the yoga of Breathing, Ander Van Lysbeth, Pub Uuwin Paperbacks, London*
८. प्राण विज्ञान, स्वामी शिवानन्द
९. प्रेक्षाध्यान . सिद्धांत और प्रयोग,
प्रकाशक—जैन विश्व भारती, लाहनू (राज.)

अभ्यासार्थ प्रश्न

१. प्राण का महत्त्व एवं स्वरूप क्या है ?
२. वैज्ञानिक दृष्टि से प्राण क्या है ?
३. प्राण के बारे में आध्यात्मिक दृष्टिकोण क्या है ?
४. प्राण के बारे में जैन दृष्टिकोण क्या है ?
५. प्राणायाम का विवेचन करते हुए उसकी उपयोगिता को सिद्ध करें ।
६. श्वास की प्रक्रिया को वैज्ञानिक दृष्टि से स्पष्ट करें ।
७. श्वास, प्राण और प्राणवायु को स्पष्ट करें ।
८. 'अन्तर्यात्रा' प्रयोग के स्वरूप और महत्त्व को प्रतिपादित करिये ।
९. श्वास प्रक्रिया का आध्यात्मिक दृष्टि से महत्त्व समझाए ।
१०. श्वास-प्रेक्षा की निष्पत्तियों पर प्रकाश डालें ।

अध्याय-७

मन और मानसिक प्रशिक्षण

रूपरेखा

१. मन (Mind)

- मन का स्वरूप (Nature of Mind)
- मन की अवस्थाएं (States of Mind)
- मानसिक विकास (Mental development)

२. मन और जीवन विज्ञान (Mind and Jeevan Vigyan)

३. मन की समस्या (Problem of Mind)

- मन की शक्ति (Power of Mind)
- मन की शांति (Mental Peace)
- मन की समस्या (Problem of Mind)

४. मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

- मनोबशा कैसे बदले ? (How to change Mood)
- मन का कायाकल्प

५. मन का अनुशासन और विलय

६. अनुप्रेक्षा और साधना

- वैज्ञानिक दृष्टिकोण (Scientific Perspective)
- आध्यात्मिक दृष्टिकोण (Spiritual Perspective)
- प्रयोजन (Purpose)
- निष्पत्ति (Result)

७. सारांश (Summary)

८. सहायक सामग्री (Related Readings)

९. अभ्यासार्थ-प्रश्न (Questions)

मन और मानसिक प्रशिक्षण

७.१.० मन (Mind)

वर्तमान युग मानसिक समस्याओं का युग है। व्यक्ति मन की समस्या से सन्नस्त बना हुआ है। सुख एवं शांतिपूर्ण जीवन में प्रमुख बाधा है—मन का समस्याग्रस्त होना। व्यक्ति मन की समस्या से मुक्ति पाना चाहता है। मन की समस्या से मुक्ति पाने के लिए मन को समझना जरूरी है। मन को समझने बिना, उसके अस्तित्व और कर्तृत्व को पहचानने बिना मन की समस्या को समाहित नहीं किया जा सकता।

जीवन विज्ञान में मन को जानना इसलिए आवश्यक है कि यह जीवन के विकास का एक मुख्य आधार है। मन स्वस्थ, संतुलित, एकाग्र एवं जागृत रहता है तो जीवन भी स्वस्थ, सफल एवं शांतिमय बनता है। मन के अध्ययन के अन्तर्गत उसके स्वरूप, उसकी विविध भूमिकाएँ, उसका शरीर पर प्रभाव, मन की शक्ति का विकास, मानसिक शांति, मानसिक समस्या, मनो-दशा, मन की जागृति, मानसिक रूपांतरण, मन का विलय एवं मनोनुशासन, एवं अनुप्रेक्षा का समावेश किया गया है।

(प्रश्न है—मन क्या है? मन कोई स्थायी तत्त्व नहीं है। वह चेतना से सक्रिय बनता है। एक वाक्य में परिभाषा की जाये तो कहा जा सकता है कि जो चेतना बाहर जाती है, उसका प्रवाहात्मक, प्रवृत्त्यात्मक, प्रक्रियात्मक अस्तित्व ही मन है। शरीर का अस्तित्व जैसे निरन्तर है वैसे भाषा और मन का अस्तित्व निरन्तर नहीं है, किंतु प्रक्रियात्मक है।) 'भाष्यमाण' भाषा होती है। भाषण से पहले भी भाषा नहीं होती और भाषण के बाद भी भाषा नहीं होती। भाषा केवल भाषण की प्रक्रिया के समय होती है। 'भाषिज्जभाषी भाषा'। इसी प्रकार 'मन्यमान' मन होता है। मनन से पहले भी मन नहीं होता और मनन के बाद भी मन नहीं होता। मन केवल मनन की प्रक्रिया के समय होता है—मणिज्जमाणे मणे।

मन : विभिन्न मत

मन के विषय में अनेक धारणाएँ हैं—

समतात्मक भौतिकवाद के अनुसार मानसिक क्रियाएँ स्वभाव से ही भौतिक हैं।

कारणात्मक भौतिकवाद के अनुसार मन पुद्गल का कार्य है।

गुणात्मक भौतिकवाद के अनुसार मन पुद्गल का गुण है ।

जैन दृष्टि के अनुसार मन दो प्रकार के होते हैं—एक चेतन और दूसरा पौद्गलिक (Material) ।

पौद्गलिक मन ज्ञानात्मक मन का सहयोगी होता है । उसके बिना ज्ञानात्मक मन अपना कार्य नहीं कर सकता । उसमें अकेले में ज्ञान शक्ति नहीं होती । दोनों के योग से मानसिक क्रियाएँ होती हैं ।

मन का मुख्य केन्द्र -- ८०२ ।

मन चैतन्य के विकास का एक स्तर है इसलिए वह ज्ञानात्मक है । उसका कार्य स्नायुमण्डल, मस्तिष्क और चित्तन-योग्य पुद्गलों की सहायता से होता है इसलिए वह पौद्गलिक भी है । हमारी शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की क्रियाएँ स्नायुमण्डल के द्वारा संचालित एवं नियन्त्रित होती हैं । मस्तिष्क के दो भाग हैं—

१ बृहन्मस्तिष्क २ लघु मस्तिष्क

ज्ञानवाही स्नायु बृहद् मस्तिष्क तक अपना सदेश पहुँचाते हैं और उसके ज्ञान प्रकोष्ठ क्रियाशील हो जाते हैं । मन का मुख्य केन्द्र यह बृहद् मस्तिष्क है । बृहद् मस्तिष्क के द्वारा जो चैतन्य प्रकट होता है, जिसमें शैकालिक ज्ञान की क्षमता होती है, उसका नाम है मन ।

मन का कार्य

मानव जीवन की प्रवृत्तियों के संचालन के लिए एक क्रिया तन्त्र है । उसके तीन अंग हैं—शरीर, वाणी एवं मन । मन क्रिया तन्त्र का अंग है । यह एक कर्मचारी है । इसका कार्य है स्वामी के निर्देशों का पालन करना । यह न अच्छा करता है और न बुरा । अच्छे या बुरे का सारा दायित्व स्वामी का होता है, कर्मचारी का नहीं । मन एक नौकर है और इसका काम है स्वामी की आज्ञा का पालन करना, चित्त के निर्देशों की क्रियान्विति करना ।

मन का स्थान

एक प्रश्न है—मन कहाँ है ? इस सम्बन्ध में चार विचार धाराएँ हमारे सामने हैं—

- मन समूचे शरीर में व्याप्त है ।
- मन का स्थान हृदय के नीचे है ।
- मन हृदय-कमल के बीच में है । हृदय कमल की आठ पखुड़ियाँ हैं, वहाँ मन है । कुछ योगाचार्यों का मत है—बाएँ फेफड़े में जहाँ हृदय है, उसके एक इन्च नीचे मन का स्थान है ।

० वर्तमान शरीरशास्त्र का अभिमत है कि मन का स्थान मस्तिष्क है।

वस्तुतः ये सारी सापेक्षताएँ हैं। यदि हम कहे कि मन समूचे शरीर में व्याप्त है तो वह भी सापेक्ष ही होगा। हमारे स्नायु-संस्थान में जितने भी ग्राहक स्नायु हैं जो बाह्य विषयों को ग्रहण करते हैं, उनका जाल समूचे शरीर में फैला हुआ है। वे शरीर के सब भागों को ग्रहण करते हैं। इस प्रकार मन का शासन संपूर्ण शरीर में व्याप्त है।

‘मन हृदय के नीचे है’—वह भी सापेक्ष है। सुषुम्ना की एक धारा हृदय को छूती है। उसका हृदय के साथ सम्पर्क है इसलिए हृदय को मन का केन्द्र मानना युक्ति सगत है। वह भाव पक्ष का मुख्य स्थान है।

मन का स्थान मस्तिष्क है यह बहुत स्पष्ट है। ज्ञानतत्त्वों का संचालन इसी से होता है। यह उन पर नियन्त्रण व नियमन करता है।

मन और शरीर विज्ञान

शरीर में ज्ञान के दो मुख्य केन्द्र हैं—एक मस्तिष्क या वृहद् मस्तिष्क, दूसरा मेरुदण्ड। सारे शरीर में तत्त्वों का एक जाल जैसा बिछा हुआ है। उन तत्त्वों में दो प्रकार के तत्त्व हैं—एक ज्ञानग्राही (Receptors) और एक ज्ञानवाही (Sensory nerves)। ज्ञानग्राही तत्त्व विषय को ग्रहण करते हैं और उनके द्वारा गृहीत विषय को ज्ञानवाही तन्तु मस्तिष्क तक पहुँचा देते हैं मेरुदण्ड के माध्यम से। वृहद् मस्तिष्क का जो मध्य भाग है, उसे भेजा-कारटेक्स कहा जाता है। ज्ञानग्राही तत्त्व विषय को पकड़ते हैं फिर ज्ञानवाही तत्त्व उसे ले जाते हैं और मस्तिष्क के कारटेक्स तक पहुँचा देते हैं। फिर अनुभव होता है, प्रत्यय (Percept) होता है।

एक काम होता है ज्ञान का दूसरा काम होता है चेष्टा का। मस्तिष्क में दो केन्द्र हैं—एक ज्ञान केन्द्र (Sensory Centre) और एक चेष्टाकेन्द्र या क्रियाकेन्द्र (motor center)। ज्ञान केन्द्र का काम है ज्ञान को ग्रहण करना। फिर अनुभव का आदेश होता है चेष्टा-केन्द्र को, क्रिया केन्द्र को। वह फिर प्रवृत्ति करता है। पैर में कांटा चुभा, कांटा चुभते ही जो चुभन हुई, उसका ज्ञान ठेठ मस्तिष्क तक पहुँच जाता है। वहाँ से हाथ को आदेश मिलता है कि कांटे को निकालो। चेष्टा केन्द्र सक्रिय हो जाता है। सक्रिय केन्द्र का आदेश होता है और क्रियावाही तन्तु सक्रिय होकर कांटे को निकाल लेते हैं। यह सारी संवेदना से लेकर क्रिया करने तक की प्रक्रिया है।

प्रत्यय : इन्द्रियजन्यज्ञान

यह है हमारे शरीर की प्रक्रिया—ज्ञान करने की और क्रिया करने की। सर्दों का मौसम है, ठंडी हवा चल रही है। हमें सर्दी लग रही है। यह

है प्रत्यय या निर्विकल्प प्रत्यक्ष । यह इन्द्रियजन्य ज्ञान है । मनोविज्ञान की भाषा में इसे प्रत्यय कहते हैं । यह इन्द्रिय का सम्यक् बोध है । इसके बाद हमारा जो प्रत्यय हुआ, इन्द्रिय का ज्ञान हुआ,, उसके साथ फिर मन जुड़ता है । मन साथ में जुड़ा तब उस विषय में तर्क, ऊह, अपोह होता है, निर्णय होता है और उसके बाद धारणा हो जाती है, अनुभव का सचय हो जाता है, शक्ति का सचय हो जाता है । वे स्मृति-चिह्न बन जाते हैं । जो कुछ भी देखा, उसके स्मृति चिह्न नहीं बनते । बहुत सारी बातें हम देखते हैं, सामने आती चली जाती है । जिनका अध्यवसाय, निर्णय हो जाता है वे धारणाएँ बन जाती हैं एवं निमित्त पाकर प्रकट हो जाती हैं ।

मन की व्यापकता

इन्द्रियों के विषय केवल प्रत्यक्ष पदार्थ बनते हैं । मन का विषय प्रत्यक्ष और परोक्ष—दोनों प्रकार के पदार्थ बनते हैं । शब्द, परोपदेश, या आगम-ग्रन्थ के माध्यम से अस्पृष्ट, अरसित, अघ्रात, अदृष्ट, अश्रुत, अननु-भूत, मूर्त और अमूर्त सब पदार्थ मन द्वारा जाने जाते हैं ।

इन्द्रियाँ सिर्फ वर्तमान अर्थ को जानती हैं । मन त्रैकालिक ज्ञान है । स्वरूप की दृष्टि से मन वर्तमान ही होता है । मन मन्यमान होता है । मनन के समय ही मन होता है । मनन से पहले और पीछे मन नहीं होता । वस्तु ज्ञान की दृष्टि से वह त्रैकालिक होता है । उसका मनन वर्तमानिक होता है, स्मरण अतीतकालिक, सज्ज्ञान उभयकालिक, कल्पना भविष्यकालिक, चिन्ता-अभिनिबोध और शब्द-ज्ञान त्रैकालिक । त्रैकालिक सज्ज्ञान में स्मृति और कल्पना का विकास होता है तथा उसमें भूत और भविष्य के सकलन की क्षमता होती है इसलिए मन को दीर्घकालिक सज्ज्ञान भी कहा जाता है ।

विकास का तरतमभाव

प्राणीमात्र में चेतना समान होती है, उसका विकास समान नहीं होता । अतः मन सभी प्राणियों में नहीं होता । वह केवल गर्भज-पञ्चेन्द्रिय प्राणी में होता है । चेतना का न्यूनतम विकास एकेन्द्रिय जीवों में होता है इनमें सिर्फ एक स्पर्शन इन्द्रिय का ज्ञान होता है । स्त्यानद्धि-निद्रा-गाढतम नीद जैसी दशा उनमें हमेशा रहती है, इससे उनका ज्ञान अव्यक्त रहता है । द्वीन्द्रिय, त्रीन्द्रिय, चतुरिन्द्रिय और पञ्चेन्द्रिय में क्रमशः ज्ञान की मात्रा बढ़ती है ।

अव्यक्त ज्ञान या चेतना को अध्यवसाय, परिणाम कहा जाता है । अर्ध-व्यक्त चेतना का नाम है—हेतुवादोपदेशिकी सज्ञा । यह दो इन्द्रियों वाले जीवों से लेकर अगर्भज पञ्चेन्द्रिय जीवों में होती है । इसके द्वारा उनमें दृष्ट की प्रवृत्ति एवं अनिष्ट से निवृत्ति होती है । व्यक्त मन के बिना भी इन

प्राणियों में सम्मुख आना, वापस लौटना, झुकना, फैलना, बोलना, चलना और दौड़ना आदि-आदि प्रवृत्तियाँ होती हैं। मन गर्भज पञ्चेंद्रिय जीवों में होता है। वे त्रैकालिक और आलोचनात्मक विचार कर सकते हैं।

मन का स्वरूप (Nature of mind)

७.१.२. मन का स्वरूप

मन का अर्थ है—संकल्प-विकल्प। मन का अर्थ है स्मृति और चिन्तन। मन का अर्थ है—कल्पना। मन तीनों काल में बटा हुआ है। जो अतीत की स्मृति करता है वह है मन। जो भविष्य की कल्पना करता है उसका नाम है—मन। जो वर्तमान का चिन्तन करता है उसका नाम है—मन। मन का अर्थ है स्मृति, चिन्तन, कल्पना आदि मानसिक प्रक्रियाएँ। तीनों चञ्चलताएँ हैं जब स्मृति, चिन्तन और कल्पना नहीं होते, तब मन नहीं होता। जब मन होता है तब स्मृति, कल्पना अथवा चिन्तन अवश्य होता है।

संस्कार, धारणा और स्मृति

संस्कार या धारणा का पुनर्जागरण स्मृति है। प्रत्यय और प्रत्यय से शक्ति-संचय यानी धारणा। उसके बाद अगली प्रक्रिया शुरू होती है मन की। प्रत्यय आता है तत्काल चला जाता है। प्रत्यय सामने नहीं रहता। हमने व्यक्ति को देखा। व्यक्ति चला गया। पर प्रत्यय या निर्विकल्प ज्ञान अपने संस्कार छोड़ जाता है। मस्तिष्क में एक परिवर्तन होता है अर्थात् वह वहाँ संचित रह जाता है अब क्या होता है? प्रत्यय तो चला गया किन्तु हमारे मन में एक प्रतिमा बन गई। दूसरी कोई उत्तेजना सामने आती है, वह धारणा फिर जागृत हो जाती है उसे हम कहते हैं स्मृति। संस्कार के जागरण से होने वाला संवेदन स्मृति कहलाता है। संस्कार जागा, जो धारणा में था, वह जागृत हुआ, स्मृति हो गई। संस्कार और धारणा का एक नाम है अविच्छ्युति। जो अमुभव हुआ वह च्युत नहीं होता, टीका रह जाता है और वही हमारे सामने स्पष्ट होता रहता है।

स्मृति और प्रत्यभिज्ञा (Recognition)

स्मृति का दार्शनिक अर्थ है—‘संस्कारप्रबोधसम्भवा स्मृति’—संस्कार के जागरण से उत्पन्न होने वाला ज्ञान स्मृति है। स्मृति का आकार है ‘वह’। दो बातें हैं। एक है स्मृति और दूसरी है—पहचान। पहचान अलग होती है, स्मृति अलग होती है। स्मृति में वस्तु, व्यक्ति आदि प्रत्यक्षतः सामने नहीं होते, परोक्ष ही रहते हैं। किन्तु पहचान में वह प्रत्यक्ष ही होता है इसलिए स्मृति का आकार बनता है ‘वह’ और पहचान का बनता है ‘यह’

वह'। 'वह यह'—इसमे स्मृति और पहचान—दोनों हैं।

मानसज्ञान : चार विकल्प

इन्द्रियज्ञान या मानसज्ञान को अभिनिबोध भी कहा जाता है। जो हम सामने देखते हैं, नियतरूप से देखते हैं, उस बोध का नाम है 'अभिनिबोध'। इस बोध की दो शर्तें हैं। एक है—सामने होना और दूसरी है नियत होना। सभी इन्द्रियों के कार्य नियत होते हैं। आख का काम है देखना और कान का काम है सुनना। ये नियत हैं। इन दो शर्तों के साथ जो ज्ञान होता है उसका नाम है अभिनिबोध। इसके चार रूप हैं—मति, स्मृति, सज्ञा और चिन्ता। मति का अर्थ है मनन, विचार। स्मृति का अर्थ है—याद होना। सज्ञा का अर्थ है प्रत्यभिज्ञा, पहचान। चिन्ता का अर्थ है तर्कपूर्ण चिन्तन, व्याप्ति या सबधी की खोज।

✓ **कल्पना**

चेतना प्राणी का स्वरूपगत लक्षण है। इच्छा उसका व्यावहारिक लक्षण है। इच्छा और अभिलाषा की अभिव्यक्ति है कल्पना। प्राणी में इच्छा होती है। वह मनोरथ या कल्पना के रूप में प्रकट होती है। कल्पना में कोई नया ज्ञान नहीं होता, केवल ज्ञान का संयोजन होता है। जो बातें ज्ञात हैं, उनका विभिन्न प्रकार से संयोजन होता है। जैसे 'आग ठण्डी है' यह एक कल्पना है। इसमें भी दो बातें हैं। दोनों हमें ज्ञात हैं। हम आग को भी जानते हैं और ठंड को भी जानते हैं। दोनों का हमने एकमात्र संयोजन कर दिया और 'आग ठंडी है' यह हमारी कल्पना में आ गया।

कल्पना और इच्छा

कल्पना के आधार पर विचित्र आकार बना लिये जाते हैं' जिनमें कोई सगति प्रतीत नहीं होती। पर यह एक तथ्य है—कल्पना में जिस प्रकार का आकार, रूप, रंग आया, उससे यह पता चल जाता है कि इच्छा क्या चाहती है और किस रूप में प्रकट होना चाहती है। कल्पना के आधार पर इच्छा या आन्तरिक अभिलाषा को जाना जा सकता है।

✓ **कल्पना की सार्थकता**

कल्पना का बहुत बड़ा उपयोग है। आदमी कल्पना करता है। वह कल्पना प्रेरक बनती है वह कल्पना हमारे पुरुषार्थ और उद्यम की निमित्त बनती है। कल्पना के आधार पर ही व्यक्ति पुरुषार्थ करता है और उस कल्पना को साकार बनाता है। विश्व में जितने भी आविष्कार होते हैं, पहले उन सबकी कल्पना की जाती है। प्रत्येक आविष्कार का प्रारूप हमारी कल्पना में बनता है और वह धीरे-धीरे आकार ग्रहण करता है। कल्पना को

साकार होने में लम्बी प्रक्रिया से गुजरना होता है। वह प्रक्रिया योजना कहलाती है। योजना कल्पना का ही पूरक तत्त्व है। कल्पना, योजना और फिर उस प्रकार के चिन्तनों, व्यवहारों या साधनों का सघटन करना होता है। वह कल्पना जब क्रियान्वित होती है आकार लेती है तब नया तथ्य ससार के सामने आ जाता है।

कल्पना और संकल्प

कल्पना का सघन रूप है संकल्प। जिस व्यक्ति की कल्पना सघन और सुदृढ़ बन जाती है, वह संकल्प का रूप ले लेती है, तब उसमें अपूर्व शक्ति का प्रादुर्भाव हो जाता है। वह संकल्प उस व्यक्ति के लिए कामधेनु, कल्पवृक्ष या चिन्तामणि रत्न बन जाता है अर्थात् उसके लिए सब कुछ बन जाता है। संकल्प जीवन की सफलता का रहस्य है।

संकल्प में बहुत बड़ी शक्ति होती है। जिस प्रकार का संकल्प होता है, परमाणुओं को भी उसी रूप में सगठित होने के लिए बाध्य होना पड़ता है। आकाश में बादल नहीं है। आदमी ने संकल्प किया। वह सघन और सुदृढ़ हुआ। इस स्थिति में परमाणुओं को बादल के रूप में बदलना होता है। यह इच्छाशक्ति का निदर्शन है। इच्छा शक्ति परमाणुओं का संयोजन या वियोजन करने में सक्षम है।

कल्पना और विकल्प

कल्पना का दूसरा रूप है—विकल्प। यह मान लेना कि मैं सुखी हूँ, मैं दुखी हूँ—यह कल्पना ही तो है। वास्तव में सुख-दुख अनुभव के साथ जुड़ता है। कल्पना के कारण ही सुख और दुःख की तीव्रता आती है। यदि आदमी दृढ़ता से यह मान लेता है कि कुछ भी पीड़ा नहीं है तो वास्तव में उसकी कष्टानुभूति पच्चीस प्रतिशत कम हो जाएगी। थोड़ी पीड़ा भी संकल्प के साथ अधिक तीव्र बन जाती है। पीड़ा की तीव्रता और मदता विकल्प के आधार पर होती है। जिस प्रकार की कल्पना होती है, उसी प्रकार की अनुभूति होने लग जाती है।

यह टेबल है, यह बड़ी है—ये सारे हमारे विकल्प हैं। वास्तव में ये सब परमाणुओं के सगठन मात्र हैं। ये सभी पदार्थ परमाणुओं के अतिरिक्त कुछ भी नहीं हैं किन्तु हमने आकार के साथ अपनी कल्पना जोड़ दी और उसको एक नाम दे दिया। यह विकल्प है। इस प्रकार के तीन रूप बन जाते हैं—कल्पना, संकल्प और विकल्प।

विचार

मन का तीसरा अर्थ है—विचार। आदमी निरंतर चिन्तन करता रहता है, सोचता रहता है। शब्द का व्यवहार उसका माध्यम है। शब्द भी

विचार है। विचार का शाब्दिक अर्थ है—विचरण करना, गतिशील होना। इन्द्रिया अपने-अपने प्रतिनियत विषयों का ग्रहण करती हैं, और वे सारे ग्रहण हमारे मस्तिष्क में अंकित होते रहते हैं। अब क्रिया का दूसरा क्रम चालू होता है। जो विषय गृहीत हैं, उनका निर्धारण करना, विश्लेषण करना, यह सारा कार्य मन करता है। एक दुखी व्यक्ति है। उसने जो कार्य किया है, उसको बाहरी जगत् तक पहुँचा देना विचार का काम है। हमारे भीतर जो संस्कार, वृत्तियाँ और इच्छाएँ हैं, उनका संयोजन करना, नियोजन करना, वियोजन करना, एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाना, एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के विषय में, एक वस्तु से दूसरे वस्तु के विषय में, एक स्थान या काल से दूसरे स्थान या काल के विषय में—इन सारे संबंधों में आना-जाना, इनसे सम्पर्क स्थापित करना, ये सारी मानसिक क्रियाएँ विचार कहलाती हैं। विचार के बिना एक-दूसरे के साथ सम्पर्क स्थापित नहीं हो सकता।

मन की अवस्थाएँ

मन की तीन अवस्थाएँ हैं—विक्षेप, एकाग्रता और अमन।

विक्षेप की अवस्था में स्मृतियों, कल्पनाओं और विचारों का सतत विचरण होता है। एक स्मृति के बाद दूसरी स्मृति, एक कल्पना के बाद दूसरी कल्पना और एक विचार के बाद दूसरा विचार—यह क्रम चलता रहता है। यह विक्षेपावस्था की स्थिति है। इसमें मन की भूमिका व्यग्रता की होती है। व्यग्रमन किसी एक अग्र अर्थात् आलम्बन पर नहीं टिकता। अनेक अग्रो-आलम्बनों पर भटकता रहता है। उसका भटकाव कभी नहीं मिटता। जितनी व्यग्रता होती है उतनी ही लक्ष्य से दूरी बनी रहती है। व्यक्ति ध्येय के निकट नहीं पहुँच पाता। ध्येय तक पहुँचने के लिए व्यग्रता को कम करना होता है।

मन की दूसरी अवस्था है—एकाग्रता। एकाग्रता का अर्थ है—एक आलम्बन पर टिके रहना। एक स्मृति पर टिके रहना, एक कल्पना या विचार पर स्थिर रहना, एक ही विषय का चिन्तन करते रहना।

मन की तीसरी अवस्था है—अमन। लोग स्थिरता को मन की तीसरी अवस्था मानते हैं। यह भ्रान्त मान्यता है। मन की प्रकृति ही है चंचलता। उसमें स्थिरता कैसे आएगी? मन को अमन बनाना, यह तीसरी अवस्था है।

अमन का अर्थ है—मन को उत्पन्न ही नहीं होने देना। मन स्थायी तत्त्व नहीं है। वह उत्पन्न होता है और विनष्ट हो जाता है। जब व्यक्ति स्मृति, कल्पना और विचार से मुक्त होता है, सर्वथा निर्विचार अवस्था में

चला जाता है, तब अमन की स्थिति प्राप्त होती है। उस स्थिति में मन नहीं होता, क्योंकि उसके तीनों घटकों—स्मृति, कल्पना और विचार का बहा अस्तित्व नहीं है।

७. १. ३ मन की अवस्थाएं (states of mind)

मन की भूमिकाएं

योग की भाषा में एकाग्र मन को तीन अवस्थाएं हैं—अवधान, एकाग्रता/केन्द्रीकरण या धारणा और ध्यान। मनोविज्ञान भी इसी का सवादी विचार प्रस्तुत करता है। उसमें भी तीन अवस्थाएं मानी गई हैं—अटेन्शन, कान्सन्ट्रेशन और मेडिटेशन। मानसिक क्रियाएं इन तीन अवस्थाओं से गुजरती हैं।

अवधान

पहली अवस्था है—अवधान, अटेन्शन। यह मन की क्रिया है, जहाँ हम मन को किसी वस्तु के प्रति व्यापृत करते हैं, लगाते हैं। जो मन घूमता रहता है, उसे सचेत करना, चैतन्यवान् बनाना—यह है अवधान अवस्था। इसमें पदार्थ के साथ मन का सवध जुड़ जाता है। हम कहते हैं—सावधान हो जाओ। इसका मतलब है कि एक कार्य के प्रति दत्तचित्त हो जाओ। जो करना है, चित्त को उसमें लगा दो।

अवधान जैसे बाह्य वस्तु के प्रति होता है, वैसे ही कभी-कभी अपने मूल स्वरूप के प्रति भी होता है। जब मौलिक स्वरूप के प्रति अवधान होता है, उस स्थिति में बाह्य के प्रति अवधान नहीं होता। मन का अवधान अपने प्रति हो जाता है। अपने प्रति मन का अवधान होना एक विशेष प्रकार की स्थिति है इस स्थिति में ही अन्तर्दृष्टि (Intation), और प्रज्ञा (wisdom) का उदय होता है, आन्तरिक चेतना प्रकट होती है।

धारणा

मन की दूसरी अवस्था है—कान्सन्ट्रेशन। योग की भाषा में एकाग्रता या धारणा। यह अवधान से अगली अवस्था है। जिसमें हमने अवधान लगाया, मन का पदार्थ के साथ सम्बन्ध स्थापित किया, उसीमें केन्द्रित हो जाना। जो मन चारों ओर भटक रहा था, अनेक वस्तुओं पर जा रहा था, उसे सब वस्तुओं से हटकर उसी एक वस्तु में केन्द्रित कर देना एकाग्रता या धारणा है। यह मन की धारणावस्था है। ध्यान से पहले धारणा करनी होती है।

ध्यान—मन की तीसरी अवस्था है—मेडिटेशन ध्यान। अवधान, के बाद धारणा और धारणा के बाद ध्यान। केन्द्रीकृत मन की जो सषण

अवस्था है, जहाँ मन लम्बे समय तक टिक जाता है, जम जाता है, वह है ध्यान

ध्यान और स्मृति

जब व्यक्ति ध्यान प्रारम्भ करता है तब वह सबसे पहले स्मृति का प्रयोग करता है। वह जो भी आलम्बन लेता है, उस आलम्बन की स्मृति जरूरी है। यदि स्मृति दुर्बल है तो वह ध्यान भी नहीं कर पाता। ध्यान का प्रारम्भिक अर्थ है सतत स्मृति। एक आलम्बन पर सतत स्मृति का रहना एकाग्रता है। उस काल में दूसरी स्मृति न आये। दूसरी स्मृति आते ही एकाग्रता खण्डित हो जाती है। यदि हम स्मृति पर अपना नियन्त्रण स्थापित कर लेते हैं, जिस स्मृति को पकड़ा है, वही स्मृति निरन्तर बनी रहे, दूसरी स्मृति न आए तो यह स्मृति का सातत्य एकाग्रता बन जाती है। एकाग्रता ध्यान है। ध्यान करने वाले व्यक्ति को मन के इस रूप को पकड़ना जरूरी हो जाता है। सतत एक स्मृति का अभ्यास—यह मन पर पहली विजय है।

ध्यान और कल्पना

कल्पना के बिना भी ध्यान नहीं होता। कोई न कोई कल्पना का सहारा लेना होता है। निर्विकल्प ध्यान प्रारम्भ में अत्यन्त कठिन होता है। हमने कल्पना ली—हम विशाल प्रायण में बैठे हैं और अपने आपको विशाल रूप में अनुभव कर रहे हैं। यह व्यापकता की कल्पना है। कल्पना की—हम रई से भी अधिक हल्के हो गए हैं या शीघे की भांति अत्यन्त भारी हो गये हैं। ये सारी कल्पनाएँ ध्यान में सहयोगी बनती हैं। जैसी कल्पना होती है वैसा अनुभव भी होने लग जाता है। प्रश्न होता है कि इसका लाभ क्या है? जब हम एक कल्पना में अपनी चेतना का नियोजन कर लेते हैं तब शेष सारी कल्पनाएँ और विकल्प रुक जाते हैं। यह है कल्पना को सकल्प में बदलना। यह मन पर हमारी दूसरी विजय है।

ध्यान और चिन्तन

ध्मं चिन्तायाम्—इस धातु से ध्यान शब्द निष्पन्न हुआ है। इस धातु के अनुसार ध्यान शब्द का अर्थ होता है चिन्तन।

विचार का प्रवाह चंचलता की ओर जाता है और ध्यान का प्रवाह स्थिरता की ओर। इसी आधार पर ध्यान की एक परिभाषा मिलती है—‘एकाग्र चिन्ता निरोधो ध्यानम्।’ एक आलम्बन पर चिन्तन को रोके रखना ध्यान है।

चिन्तन में एक सतति प्रवाह का होना आवश्यक नहीं है किन्तु ध्यान में एक सतति का होना आवश्यक ही नहीं अनिवार्य है। इसी आशय को

लक्ष्य में रखकर ध्यान की एक परिभाषा की गई है—विषयान्तरास्पर्शवती चित्त सन्तति ध्यानम्—चित्त की वह सन्तति—प्रवाह जो अवलम्बित विषय के अतिरिक्त दूसरे विषयो का स्पर्श नहीं करती, ध्यान कहलाती है। इससे फलित होता है कि ध्यान सामान्य चिंतन नहीं है किन्तु एक ही विषय पर जो चिंतन की धारा प्रवहमान होती है, वह ध्यान है।

विचार का चक्र चलता रहता है। वह सतत गतिशील रहता है, रुकता नहीं। विचार में स्मृति और कल्पना दोनों का योग होता है जब ध्यान काल में स्मृति और कल्पना पर नियंत्रण स्थापित कर लेते हैं तब विचार भी नियंत्रित हो जाते हैं। विचार पर नियमन होना मन पर तीसरी विजय है।

७.१.४. मानसिक विकास (Mental Development)

मानसिक विकास के चार रूप हैं—

- औत्पत्तिकी बुद्धि—प्रतिभा या सहज बुद्धि।
- वैनयिकी बुद्धि—आत्म-संयम, अनुशासन या गुरु-शुश्रूषा या गुरु सम्मुख सीखने से उत्पन्न बुद्धि।
- कार्मिक बुद्धि—कार्य करते-करते अभ्यास से प्राप्त कौशल।
- पारिणामिकी बुद्धि—आयु की परिपक्वता के साथ बढ़नेवाला अनुभव।

मानसिक विकास सब समनस्क प्राणियों में समान नहीं होता। उसमें अनन्तगुण तरतमभाव होता है। दो समनस्क व्यक्तियों का ज्ञान परस्पर अनन्तगुण अन्तर हो सकता है। इसका कारण उनकी आन्तरिक योग्यता का तारतम्य है।

मानसिक योग्यता के तत्त्व

मानसिक योग्यता या क्रियात्मक मन के चार तत्त्व हैं—

- बुद्धि—इन्द्रिय और अर्थ के सहारे होनेवाला मानसिक ज्ञान।
- उत्साह—कार्यक्षमता की योग्यता में बाधा डालनेवाले कर्म पुद्गल के विलय से उत्पन्न सामर्थ्य।
- उद्योग—क्रियाशीलता।
- भावना—पर-प्रभावित दशा।

बुद्धि का कार्य है—विचार करना, सोचना-समझना, कल्पना करना, स्मृति, पहचान, नये विचारों का उत्पादन, अनुमान करना आदि-आदि।

उत्साह का कार्य है—आवेश, स्फूर्ति, या सामर्थ्य उत्पन्न करना।

उद्योग का कार्य है—सामर्थ्य का कार्यरूप में परिणमन।

भावना का कार्य है—तन्मयता उत्पन्न करना।

इन्द्रिय और आत्म-चेतना का मध्यवर्ती है—मन । इन्द्रियो का सम्पर्क बाहरी जगत् से है और चेतना का केन्द्र अन्तर्जगत् है । मन दोनों (इन्द्रिय और चेतना) के द्वारा प्राप्त तत्त्व का विश्लेषण करने वाला या भोग करने-वाला है । हमारी प्रत्येक प्रवृत्ति, प्रत्येक कार्य में मन का योग रहता है । मन को जानना एक अर्थ में स्वयं को जानना है । मन की गतिविधि से अवगत रहना जागरूकता का लक्षण है । अज्ञान के कारण मन को नहीं जान पाते हैं । यदि उससे परिचित हो जाये तो मन की क्षमता, योग्यता और कार्य-संपादन की पद्धति में विकास किया जा सकता है ।

मानसिक विकास के लिए सबसे पहले अवधान का अभ्यास करना होगा । मन की वह स्थिति पैदा करनी होगी जो अवधान कर सके । मनो-विज्ञान मानसिक विकास के दो साधन मानता है—वशानुक्रम और वातावरण । पहला साधन स्वभाविक क्षमता या देन है । दूसरा अभ्यास-साध्य है ।

अभ्यास और प्रतिभा

कोई ऐसा प्रतिभाशाली होता है, जो आठ-दस वर्ष की अवस्था में ही महान् कवि बन जाता है । कुछ कवि ऐसे होते हैं जो अभ्यास के पथ पर चलते-चलते महान् बनते हैं । प्रत्येक क्षेत्र की यही स्थिति है ।

श्री कृष्ण से पूछा गया—मन का निग्रह कैसे किया जाये ? उत्तर मिला—

अससय महाबाहो, मन दुर्निग्रह चलम् ।

अभ्यासेन च कौतेय । वैराग्येण च गृह्यते ॥

अभ्यास और वैराग्य द्वारा । अभ्यास कृत होता है, सहज नहीं है । वैराग्य स्वभाविक होता है कृत नहीं । महर्षि पतञ्जलि ने भी यही कहा है—'अभ्यास और वैराग्य द्वारा मन का निरोध होता है ।' अभ्यास करते-करते निरोध की अन्तिम सीढ़ी तक पहुँचा जा सकता है । अभ्यास से यदि अप्राप्त होता तो पुरुषार्थ निष्फल हो जाता । अभ्यास से जो कल नहीं थे, आज बन सकते हैं ।

मानसिक विकास की भूमिकाएं

मन का विकास कैसे हो ? इस प्रश्न पर आचार्य हेमचन्द्र ने भी प्रकाश डाला है । उन्होंने इसके लिए चार भूमिकाओं का उल्लेख किया है—

१ शिक्षित

३ श्लिष्ट

२ यातायात

४ सुलीन

आचार्य श्री तुलसी ने मनोविकास की छह भूमिकाओं का उल्लेख

किया है—

- | | |
|--------------|------------|
| १ मूढ | ४. श्लिष्ट |
| २. विक्षिप्त | ५. सुलीन |
| ३ यातायात | ६ निरुद्ध |

मूढ—मूढ अवस्था में आत्मिक और द्वेष बहुत प्रबल होते हैं। मूढ अवस्था में मन बाह्य जगत् और परिस्थिति का प्रतिबिम्ब लेता रहता है इसलिए वह एकाग्र होने की दिशा में गति नहीं कर पाता।

विक्षिप्त—यह अगली भूमिका है। मूढ अवस्था की भूमिका पार कर लेने पर व्यक्ति के मन में भीतर की ओर झुकने की भावना जागृत होती है। वह इस भावना की पूर्ति के लिए अन्तर्निरीक्षण अर्थात् ध्यान का प्रयोग प्रारम्भ करता है। आरम्भ में कुछ समय तक ध्याता ध्यान करने की मुद्रा में बैठ जाता है किन्तु अन्तर्निरीक्षण की स्थिति का उसे कोई अनुभव नहीं होता। किसी के लिए यह स्थिति थोड़े समय के लिए होती है और किसी-किसी के लिए यह स्थिति लम्बे समय तक चली जाती है। जो इस स्थिति से घबराकर अन्तर्निरीक्षण के अभ्यास को छोड़ देता है, वह बीच में ही रुक जाता है और जो इस स्थिति से घबराता नहीं है, वह अगली भूमिकाओं में पहुँच जाता है।

यातायात—विक्षिप्त की अगली भूमिका यातायात की है। इस भूमिका में ध्याता का मन अन्तर्निरीक्षण का अनुभव कर लेता है। यद्यपि वह उसमें लम्बे समय तक टिक नहीं पाता, अन्तर्निरीक्षण करते-करते वह फिर बाहर आ जाता है। फिर अन्तर्निरीक्षण का प्रयत्न करता है और फिर बाहर आ जाता है। किन्तु उस भूमिका में एक बड़ा लाभ यह होता है कि अन्तर्निरीक्षण का जो द्वार बन्द था, वह खुल जाता है।

श्लिष्ट—अन्तर्निरीक्षण का अभ्यास बढ़ते-बढ़ते मन एक विषय पर एकाग्र रहने लग जाता है। इस भूमिका में ध्याता के साथ ध्येय का श्लेष हो जाता है। जिस प्रकार गोद से दो कागज चिपक जाते हैं, उसी प्रकार ध्याता का ध्येय के साथ चिपकाव हो जाता है। किन्तु चिपके हुए दो कागज आखिर दो ही रहते हैं उनमें एकात्मकता नहीं होती।

सुलीन—एकाग्रता का अभ्यास क्रमशः बढ़ता है। उसकी वृद्धि एक दिन तन्मयता या लीनता के बिन्दु तक पहुँच जाती है। यह मन की पाचवी अवस्था है। पानी दूध में मिलकर जैसे अपना अस्तित्व खो देता है, वैसे ही इस भूमिका में ध्याता ध्येय में इतना तन्मय हो जाता है कि उसे अपने अस्तित्व का भान ही नहीं रहता। यह स्थिति पहले ही चरण में प्राप्त नहीं होती, किन्तु पूर्वोक्त क्रम से निरन्तर आगे बढ़ते रहने से एक दिन यह स्थिति अवश्य प्राप्त हो जाती है। महर्षि पातञ्जलि ने इसका कुछ भिन्नता से प्रति-

पादन किया है।

निरुद्ध—पाचवी भूमिका में मन की स्थिरता शिखर तक पहुँच जाती है, किन्तु मन का अस्तित्व या उसकी गति समाप्त नहीं होती। ध्याता ध्येय में लीन होकर कुछ समय के लिए जैसे अपने उपलब्ध अस्तित्व को भुला देता है किन्तु ध्येय की स्थिति बराबर बनी रहती है। छठी भूमिका में वह ध्येय की स्मृति भी समाप्त हो जाती है। यह निरालम्बन ध्यान या सहज चैतन्य के उदय की भूमिका है। इसमें प्रत्यक्षानुभूति प्रबल हो जाती है। इन्द्रिय और मन, जो परोक्षानुभूति के माध्यम हैं, अर्थहीन बन जाते हैं, समाप्त हो जाते हैं।

अमनस्कयोग की भूमिका

मानसिक विकास की अगली भूमिका है—अमनस्क योग की भूमिका। यहाँ मन समाप्त हो जाता है। आदमी वहाँ पहुँच जाता है जहाँ कोई विचार नहीं, कल्पना नहीं, केवल प्रकाश और केवल चैतन्य। कोई दुःख नहीं, कोई कष्ट नहीं, केवल आनन्द की अनुभूति। इस भूमिका को भारतीय दार्शनिकों ने विभिन्न प्रकार से अभिव्यक्त किया है। किसी ने इसे सत्, चित्त और आनन्द की भूमिका माना है। यही है सत्य, शिव, सुन्दर की भूमिका। यही है अमनस्क की भूमिका। इस कोटि के प्राणी बहुत कम होते हैं, जिन्हें सत्य की झलक मिल जाती है, सत्य का साक्षात्कार हो जाता है और यह बोध हो जाता है कि सुख की वास्तविक स्थिति अमनस्कता में है।

एकाग्रता और आनन्द

चैतन्य और आनन्द का स्वाभाविक सम्बन्ध है। जहाँ चैतन्य है, वहाँ आनन्द है और जहाँ आनन्द है, वहाँ चैतन्य है। इन दोनों में से एक को पृथक् नहीं किया जा सकता। प्रत्येक मनुष्य के भीतर जैसे चैतन्य का अजस्र प्रवाह है वैसे ही आनन्द का भी अजस्र प्रवाह है किन्तु मन की चंचलता के कारण उसकी अनुभूति निरन्तर नहीं होती। जिस भूमिका में मन थोड़ा एकाग्र होता है, उस समय आनन्द की हल्की-सी अनुभूति हो जाती है। जैसे-जैसे मन की एकाग्रता की मात्रा बढ़ती है, वैसे-वैसे आनन्दानुभूति की मात्रा बढ़ती जाती है। मन का निरोध होने पर जीवन में सहज आनन्द का साक्षात्कार हो जाता है।

आनन्द और विभिन्न भूमिकाएं

मन की दूसरी और तीसरी भूमिका में विकल्प, कल्पनाओं का सिल-सिला चालू रहता है। मन दूसरी-दूसरी चीजों में अटका रहता है। फल-स्वरूप उस समय हम सहज चेतना के स्तर पर नहीं होते। उस समय जो आनन्द का अनुभव होता है वह मन की एकाग्रता के कारण अन्तःसाक्षी

नलिकाओ में होने वाले अन्त साव से होता है ।

चौथी और पाचवी कक्षा में विकल्पो का सिलसिला नहीं रहता । हमारा मन एक ही विकल्प पर स्थिर हो जाता है । हमारे मस्तिष्क की सुखानुभूति की ग्रन्थि तथा अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों पर उसका अधिक प्रभाव पड़ता है । फलस्वरूप आनन्द की अनुभूति अधिक होती है ।

निरोध की भूमिका में सहज आनन्द के साथ साक्षात् संपर्क हो जाता है । उस पर शारीरिक परिवर्तन का प्रभाव नहीं होता इसलिए वह चिरस्थायी होता है ।

इससे पूर्व की भूमिकाओं में सहज आनन्द की स्थिति नहीं होती, ऐसी बात नहीं है, किन्तु उसकी पूर्ण अनुभूति निरोध की भूमिका में होती है । अतः पूर्व भूमिकाओं में शारीरिक परिवर्तन से होने वाली आनन्दानुभूति होती है किन्तु उसमें सहज आनन्द का प्रतिबिम्ब या प्रभाव रहता ही है ।

७.२.० मन और जीवन विज्ञान के तत्त्व (Mind and Jeevan Vigyan)

७.२.१ मन और आत्मा (Mind and Soul)

मन में हजारों-हजारों अवस्थाएँ प्रतिदिन घटित होती हैं । खाने की छोटी-सी घटना १५-२० मिनट की है किन्तु उस घटना की मध्यावधि में मन में पचासों-सैंकड़ों घटनाएँ घटित हो जाती हैं । यह इसलिए कि मन बाह्य का साक्षात्कार कर रहा है । आत्म-साक्षात्कार से उल्टा है अनात्म-साक्षात्कार । जब मन बाह्य साक्षात्कार में लगता है तब हमारे मन में हजारों-हजारों घटनाएँ घटित होती हैं । अकारण भय आ जाता है, अकारण प्रेम आ जाता है, अकारण ही शत्रुता का भाव आ जाता है । चलचित्र पर जितने रूप नहीं उभरते, उससे ज्यादा हमारे मन के चित्रपट पर उभरते हैं ।

बाह्य साक्षात्कार में बड़ी परेशानियाँ होती हैं । मन में जितने विकल्प उठते हैं, उतना ही मन अशान्त होता है । आदमी थक जाता है और बैचैनी का अनुभव करता है तब आदमी सोचता है कि दूसरे रास्ते से चलना चाहिए । वह आत्म-साक्षात्कार का रास्ता है । अनावश्यक विकल्पो, मानसिक चंचलता को समाप्त करना—यह आत्म-साक्षात्कार की पहली भूमिका है । कुछ आवश्यक विकल्पो को पुष्ट करना, उनसे अपने आपको भावित करना—यह दूसरी भूमिका है । इसका अर्थ है—जो हजारों-हजारों अनचाही बातें आती थी, वे समाप्त हो जाती हैं और कुछेक बातों पर मन टिक जाता है । यह भी अंतिम मजिल नहीं है । इससे आगे है—आत्म-साक्षात्कार की तीसरी भूमिका । वहाँ जाने पर शुद्ध आत्म-दर्शन, स्व-बोध होता है, जहाँ कोई विचार नहीं, कोई विकल्प नहीं, कोई संज्ञा नहीं, कोई अनुभव नहीं । चैतन्य

के सिवाय दुनिया में कुछ और है, इसका अनुभव भी खो जाता है। केवल चैतन्य, केवल चैतन्य, केवल चैतन्य। इस स्थिति में हम जितनी देर रहते हैं, उतनी देर आत्मा का साक्षात्कार होता है।

जब हम शुद्ध चैतन्य का अनुभव करते हैं तब कोरा आनन्द ही आनन्द रहता है। जानना, देखना, शक्ति का अनुभव और आनन्द का अनुभव—ये चैतन्य की चार क्रियाएँ हैं। अचेतन या जड़ पदार्थ में ज्ञान नहीं, दर्शन नहीं और आनन्द नहीं, केवल शक्ति है। जड़ पदार्थ में शक्ति बहुत है। चैतन्य में अनन्त शक्ति है तो जड़ में भी अनन्त शक्ति है। पर चेतना में शक्ति के अतिरिक्त और भी बहुत कुछ है, इसलिए चैतन्य का साक्षात्कार ही सत्य का साक्षात्कार है।

७.२.२ मन और कर्म

मन का कार्य है गतिशीलता। बिना किसी पौर्वापर्य या सम्बन्धों के विचारों का प्रवाह हमारे भीतर चलता रहता है। इनके सम्बन्धों को नहीं जानते अतः ऐसा लगता है। इसका कारण है—हमारे भीतर इच्छाओं, सत्कारों और वृत्तियों का गहरा जमाव है। वे वृत्तियाँ निरन्तर स्पन्दित होती रहती हैं। इनके स्पन्दित होने का कारण है—कर्म शरीर के स्पन्दन। कर्म शरीर के सूक्ष्म स्पन्दन हमारे स्थूल शरीर को प्रभावित करते हैं। उसी के कारण विचारों का सिलसिला चालू रहता है, मानसिक चञ्चलता बनी रहती है, कभी रुकती नहीं।

कर्म अतीत का लेखा-जोखा है। व्यक्ति अतीत के साथ जुड़ा हुआ है। अतीत में कब, क्या, कैसे सोचा, किस प्रकार का आचरण और व्यवहार किया—इन सबका अकन कर्म के रूप में हमारे अस्तित्व में है। कर्म शरीर में है। व्यक्ति इनसे जुड़ा हुआ है। ये तथ्य इतने सूक्ष्म एवं अज्ञात हैं कि इनके सम्बन्ध-सूत्रों को हर व्यक्ति खोज नहीं सकता। इसलिए ऐसा लगता है कि जो विचारों की मूखला चल रही है वह असबद्ध है।

७.२.३ मन और सवेग/वृत्ति

मन की दो अवस्थाएँ हैं गत्यात्मक और स्थित्यात्मक। गत्यात्मक अवस्था को मन और स्थित्यात्मक अवस्था को अमन कहा जाता है। ध्यान करते समय मन सकल्लो से भर जाता है वह अधिक चञ्चल हो जाता है। इसका कारण क्या है? मन वृत्तियों के चाव से चञ्चल होता है। वृत्तियों—क्रोध, अहंकार, घृणा, द्वेष, भय, लालच, कुटिलता, वासना आदि वृत्तियों, निषेधात्मक भावों, सवेगों का जितना अधिक दबाव होता है उतना ही वह चञ्चल हो जाता है। ये वृत्तियाँ जितनी शान्त या क्षीण होती हैं उतना ही वह एकाग्र होता है। मन की चञ्चलता स्वाभाविक नहीं है किन्तु वृत्तियों के सपर्क

से उत्पन्न होती है। मन की चंचलता एक परिणाम है, वह हेतु नहीं है। उसका हेतु है—वृत्तियों का जागरण।

७.२.४ मन और प्राण

सकल्प के साथ-प्राण की धारा चलती है। जहाँ हमारी मानसिक एकाग्रता होती है, जिस दिशा में सकल्प कर लिया, उस दिशा में ही प्राण की धारा का मुख्य प्रवाह बहने लग जाता है। हमारे भीतर जो तैजस् शरीर है, जो प्राण शक्ति है, उसकी गति उस दिशा में तीव्र हो जाती है। प्राण की धारा कभी-कभी इतनी तेज हो जाती है कि करेट का धक्का-सा लगता है। इससे आश्चर्यजनक घटनाएँ घटित हो जाती हैं।

अपान और मन में गहरा सम्बन्ध है। अपानवायु का अशुद्ध होना भी बीमारी का कारण बनता है। अपानवायु का मुख्य स्थान नाभि से नीचे और पृष्ठ भाग के पार्श्वदेश तक है। उसका कार्य है—मल, मूत्र, वीर्य आदि का विसर्जन करना। उसके विकृत होने से मन में अप्रसन्नता होती है। उसकी शुद्धि से प्रसन्नता होती है। प्राण और अपान की विषमता का तात्पर्य है शरीर और मन की अस्वस्थता। प्राण और अपान की समता का तात्पर्य है शरीर और मन की स्वस्थता।

७.२.५ मन और श्वास

मन और श्वास का बहुत गहरा सम्बन्ध है। मन की चंचलता को कम करने के लिए, श्वास की मन्दता का प्रयोग बहुत प्रभावकारी है। मानसिक एकाग्रता के लिए मन्द श्वास बहुत उपयोगी है। हम श्वास को जितना मन्द करेंगे उतनी ही मानसिक एकाग्रता बढ़ेगी। जब-जब मन में बेचैनी, उच्चाटता, व्यग्रता या चंचलता अधिक होती है तो श्वास की गति भी तीव्र हो जाती है। श्वास छोटा हो जाता है। हम क्रमिक अभ्यास द्वारा श्वास को मन्द, लम्बा, गहरा और लयबद्ध कर सकते हैं। मानसिक एकाग्रता को सिद्ध कर सकते हैं।

७.२.६ मन और शरीर

विज्ञान की दो महत्त्वपूर्ण शाखाएँ हैं—शरीर विज्ञान और मनो-विज्ञान। मेडिकल साइंस में बीमारी का आधार कीटाणु और विषाणु बतलाया गया। मनोविज्ञान के अनुसार केवल कीटाणु और विषाणु ही बीमारी के कारण नहीं हैं, उनसे भी बड़ा कारण है मानसिक विकृतियाँ, मनोबल की कमी।

जिस व्यक्ति में मैत्री का विकास नहीं होता उस व्यक्ति का मनोबल विकसित नहीं होता। शत्रुता एक जहरीला कीड़ा है, वह जिसके पीछे लगता

है उसे निरन्तर सताता रहता है और तब मनोबल दबता चला जाता है। वह कुठा पैदा करता है, अवसाद और घृणा पैदा करता है। कुठा, अवसाद, घृणा और विषण्णता—ये ऐसे भयकर कीटाणू हैं, जो स्वास्थ्य को लीलते हैं, आदमी बीमार होता चला जाता है।

प्रत्येक घटना के साथ मानसिक प्रभाव का होना सहज है। कष्ट में भी यही होता है। रोग से कष्ट नहीं होता। कष्ट होता है रोग के सवेदन से। एक रोगी तड़फ रहा है, चीख रहा है, कराह रहा है और असह्य कष्ट का अनुभव कर रहा है। मर्फिया का इन्जेक्शन दिया और उसका सारा कष्ट मिट गया। क्या दर्द नष्ट हो गया? दर्द नष्ट नहीं हुआ किन्तु मादक द्रव्य के प्रयोग से उसका सवेदन केन्द्र शून्य कर दिया गया। दर्द सवेदन से होता है, स्थान या रोग से नहीं होता। सवेदन केन्द्र सक्रिय होता है तो कष्ट होता है। सवेदन केन्द्र निष्क्रिय होता है तो कष्ट नहीं होता। जब मन सवेदन-केन्द्र के साथ जुड़ता है तब तीव्र वेदना का अनुभव होता है और जब अन्य किसी स्थान पर लगा होता है तो वेदना की अनुभूति नहीं होती।

७.३.० मन की समस्या

७.३.१ मन की शक्ति (Mental Power)

ससार में सबसे पहली और सबसे अधिक जरूरत है शक्ति की। शक्ति हमारे जीवन की, समाज और व्यक्ति की प्राथमिक आवश्यकता है। शरीर स्वस्थ और सुदृढ़ होता है तो शरीर की शक्ति अधिक होती है। किन्तु केवल शरीर की शक्ति से ही कोई शक्तिशाली नहीं होता। शरीर से अधिक शक्तिशाली है—मन। जिसका मन दुर्बल होता है, उसका शरीर शक्तिशाली होने पर भी बहुत भला नहीं होता। शारीरिक शक्ति के लिए भी मन की शक्ति का होना बहुत जरूरी है।

शक्ति-संचार और शक्ति सुरक्षा का एक उपाय है—तनाव से बचना। जो तनाव से बचना नहीं जानता, वह मानसिक दृष्टि से शक्तिशाली नहीं हो सकता और शारीरिक दृष्टि से भी काफी कठिनाइयाँ उठानी पड़ती हैं। शरीर का तनाव शरीर की शक्ति को क्षीण करता है और मानसिक तनाव मन की शक्ति को क्षीण करता है। मानसिक तनाव से बचने का उपाय है—कायोत्सर्ग।

मन की शक्ति के विकास का एकमात्र उपाय है—ध्यान। चंचलता सारी समस्याएँ पैदा करती है। जिस व्यक्ति का मन चंचल होता है वह जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफल नहीं हो सकता। ध्यान के अभ्यास से मन की शक्ति का विकास सहज ही हो जाता है। जीवन के सन्नाम में वही सफल

होता है जो ध्यान और एकाग्रता का अभ्यास करता है। मन की शक्ति या मनोबल तभी टिका रहता है जब मन की एकाग्रता व निर्मलता बढ़ती रहे।

मन की शक्ति के विकास के लिए मन को पटु बनाया जाए, मन को कुशल बनाया जाए उसे इस प्रकार प्रशिक्षित किया जाये कि उसकी क्षमता विकसित हो और ध्यान की स्थिति तक पहुँचने की योग्यता संपादित हो जाये। अशिक्षित मन अपनी शक्तियों को विकसित नहीं कर सकता। शक्तियाँ शक्तियाँ मात्र रह जाती हैं। शक्ति जागरण के बिना शक्तियों का उपयोग ही नहीं हो सकता। जब मन एक निश्चित प्रक्रिया से प्रशिक्षित हो जाता है तब वह आश्चर्यकारी घटनाओं को घटित करने में सक्षम हो जाता है। मन के प्रशिक्षण की एक पद्धति है।

मन की शक्ति अभ्यास द्वारा जागृत होती है। एक है अभ्यास और एक है अभ्यास की पद्धति। अभ्यास की पद्धति प्राप्त हो जाये और बार-बार अभ्यास किया जाए तो उस दिशा में विकास हो जाता है।

शक्ति जागरण के सूत्र

शक्ति-जागरण का अभ्यास जटिल नहीं है उसमें कुछेक तथ्य अपेक्षित होते हैं। पहला तथ्य है—शिथिलीकरण। प्रत्येक शक्ति के जागरण में इसका महत्त्वपूर्ण योग है। तनाव की स्थिति में कोई भी शक्ति जागृत नहीं हो सकती। शिथिलीकरण का अर्थ है—प्रवृत्ति का विसर्जन। जब प्रवृत्ति का विसर्जन होता है तब भीतरी शक्तियों को जागने का अवसर मिलता है। जो व्यक्ति कायोत्सर्ग को साध लेता है वह शक्ति-जागरण का बीज-मन्त्र पा लेता है।

दूसरा सूत्र है—शक्ति के अपव्यय से बचना। सामान्यतः प्रत्येक व्यक्ति शक्ति का अपव्यय करता है। आवश्यकता हो या न हो आदमी सोचता रहता है, चिंतन करता रहता है। मस्तिष्क को एक क्षण भी विश्राम नहीं मिलता। सोते हैं तब भी वह चलता है, स्वप्न आते हैं, मस्तिष्क सक्रिय रहता है। यह शक्ति का अपव्यय है।

तीसरा सूत्र है—प्राणधारा को निश्चित दिशा में बहाना। जब हम प्राणधारा को एक निश्चित दिशा में प्रवाहित करते हैं तब एक बिन्दु ऐसा आता है, जहाँ दिशा उद्धाटित हो जाती है। उस दिशा में अज्ञात ज्ञात बन जाता है।

चौथा महत्त्वपूर्ण सूत्र है—अनुप्रेक्षा और भावना। भावना का अभ्यास बहुत सूक्ष्म बात है। जब तक भावना का अभ्यास नहीं होगा, जब तक मन परम से भावित नहीं होगा, तब तक शक्तियों का विकास नहीं होगा।

७.३.२. मन की शांति

जीवन की दो दिशाएँ हैं। एक दिशा है विक्षेप की ओर जाने की तथा दूसरी दिशा है चैतन्य की ओर जाने की। आदमी जैसे-जैसे बाहर में गया, उसका आकर्षण जैसे-जैसे बाहर में बना, चंचलता बढ़ती चली गई। पागलपन बढ़ता चला गया। अशांति बढ़ती चली गई।

बाह्य पदार्थों से तृप्ति नहीं आ सकती। यह अतृप्ति पदार्थों से मिट नहीं सकती। उसे मिटाने के लिए समाधि चाहिए। जब तक अन्दर का आकर्षण पैदा नहीं होगा, बाह्य पदार्थों से आकर्षण व आसक्ति कम नहीं होगी तब तक मानसिक शांति प्राप्त नहीं हो सकती।

मानसिक अशांति को मिटाने की एक दूसरी धारा भी है। अनेक लोग उसके लिए ट्रेंक्वीलाइजर्स ले रहे हैं, औषधियाँ ले रहे हैं, ड्रग्स ले रहे हैं, मादक वस्तुओं का सेवन कर रहे हैं पर इससे बात बनती नहीं, शांति मिलती नहीं। मादक वस्तुओं का काम है—एक बार विस्मृति ला देना, भूलावे में डाल देना, मूर्च्छित कर देना, और जो सवेदन के केन्द्र अशांति का अनुभव कराते हैं, उन सवेदन केन्द्रों को निष्क्रिय कर देना। यह कोई समस्या का स्थाई समाधान नहीं है। इससे समस्या और अधिक प्रज्वलित हो जाती है।

मानसिक शांति का स्थायी उपचार करने के लिए समाधि के सिवाय दुनिया में कोई विकल्प नहीं है। वैराग्य को जगाये बिना, पदार्थ के प्रति होने वाले आकर्षण को कम किये बिना, आकर्षण की दिशा बदले बिना, चैतन्य के प्रति आकर्षण पैदा किये बिना इस मानसिक अशांति का कोई स्थायी समाधान नहीं हो सकता। मन की अशांति को चेतना के जागरण द्वारा ही मिटाया जा सकता है।

प्रश्न है—मन क्यों टूटता है? मन में बैचेनी क्यों होती है? मन क्यों सताता है? उसमें कमजोरियाँ क्यों आती हैं? उसमें भय क्यों उत्पन्न होता है? ये समस्याएँ मनुष्य को अशांत बनाए हुए हैं। इन सारी समस्याओं से निपटने के लिए मन और मन पर होने वाले प्रभावों को समझना जरूरी है।

भाव, मन और प्रभाव—यह त्रिकोण है। एक कोण पर है आंतरिक भाव, तीसरे कोण पर है बाह्य प्रभाव और दूसरे कोण पर है मन। आंतरिक निषेधात्मक भाव मन पर बोझ लाद रहा है तो बाह्य परिवेश भी मन को प्रभावित कर रहा है। मन दोनों ओर से भारी हो रहा है, दोनों पाटों के बीच में पिसता जा रहा है।

हमारे भीतर निषेधात्मक भावों की आग जल रहो है। प्रतिशोध का भाव है, वासना का भाव है, भय का भाव है, राग और द्वेष का भाव है। यह

अग्नि जल रही है तो ऊपर रखा हुआ मन गर्म क्यों नहीं होगा ? वह उबलेगा क्यों नहीं ? अशांत क्यों नहीं होगा ? मन पानी है । उसका स्वभाव है ठंडा होना । जब नीचे आग जलती है तब उसे गर्म होना पड़ता है ।

यदि मन की अशांति को मिटाना है तो हमें ध्यान देना होगा भावों पर । भाव की शांति, मन की शांति । भाव की अशांति मन की अशांति । यह समीकरण प्राप्त होता है ।

मनोविज्ञान की भाषा में हम जागृत चेतना-कोन्सियस माइंड के स्तर पर जी रहे हैं । उसके पीछे अर्धचेतन और अचेतन माइंड के स्तर हैं—सब-कोन्सियस और अन्-कोन्सियस माइण्ड । उनसे हम अज्ञान हैं । हमारी बहुत सारी प्रवृत्तियाँ अचेतन मन के द्वारा प्रेरित होती हैं कि हमें ज्ञात नहीं है कि अचेतन में क्या-क्या है ? हमारी प्रत्येक क्रिया का प्रतिबिम्ब अचेतन मन तक चला जाता है और फिर उसकी प्रतिक्रिया होती है, अभिव्यक्ति होती है । समस्या के समाधान में यह बहुत बड़ी बाधा है । यह दोहरा व्यक्तित्व, विभाजित व्यक्तित्व बहुत बड़ी बाधा है । समस्या समाधान के लिए आवश्यक है कि व्यक्तित्व अखंड और एक हो जाये, सारे खंड समाप्त हो जाए ।

आरपारदर्शी व्यक्ति अखंड व्यक्तित्व माना जाता है । वह इधर को भी देख सके और उधर को भी देख सके । यह विचार, आचार और व्यवहार—इन तीन स्थूल तत्त्वों को भी देखे और कर्म, भाव और रसायन—इन तीन सूक्ष्म तत्त्वों को भी देखे । स्थूल आर है और सूक्ष्म पार है । जो आरपारदर्शी होगा, वह स्थूल को भी देखेगा और सूक्ष्म को भी देखेगा । इन दोनों—स्थूल और सूक्ष्म अर्थात् छहों तत्त्वों के बीच कोई आवरण न हो । इस स्थिति में मानसिक समस्या समाहित हो सकती है ।

मन की अशांति हजार व्यक्तियों में मिलती है तो हजार व्यक्तियों के लिए अशांति का कारण एक नहीं होता, अनेक कारण होते हैं और उन अनेक कारणों के लिए एक ही समाधान पर्याप्त नहीं होगा । किस प्रकार की समस्या है और किस प्रकार का हेतु मन की अशान्ति को उत्पन्न कर रहा है, जब तक इसका सम्यक् विश्लेषण नहीं होगा मन की समस्या का प्रश्न बना रहेगा ।

७.३.३. मन की समस्या

शरीर की गति और अगति, मन की गति और अगति—ये दो बातें हैं । शरीर की अगति या शरीर से कोई आदमी स्थिर हो सकता है, शिथिलीकरण कर सकता है, शांत हो सकता है । पर क्या मन की अगति संभव है ? क्या मन को टिकाया जा सकता है ? हाँ यह संभव है, बिल्कुल संभव है । उसी दिन हमारी शक्तियों का विकास होगा, जिस दिन हम शरीर को

स्थिर करने के साथ-साथ मन को भी एकाग्र कर लेंगे। योग का सबसे बड़ा मर्म और रहस्य है— गति और अगति का सतुलन। शरीर की गति ज्यादा होती है, शरीर में तनाव बढ़ जाता है। मन की गति ज्यादा होती है तो शरीर और मन दोनों में तनाव आता है। यह गति और स्थिति का असतुलन ही मन की समस्या है। इससे मन समस्याग्रस्त हो जाता है। शरीर की गति और स्थिति का सतुलन, मन की गति और अगति का सतुलन, जो आदमी इन दोनों बातों को कर पाता है, वास्तव में वह योग का अधिकारी है। यह योग न केवल साधु-सन्यासी के लिए ही है, किंतु जो भी व्यक्ति अच्छा जीवन, सुख का जीवन जीना चाहता है, वह प्रत्येक व्यक्ति इस योग का अधिकारी है। कोई भी व्यक्ति इस योग को छोड़कर शांति का जीवन नहीं जी सकता।

मानसिक असतुलन का कारण : असीमित चिन्तन

(*) तनाव का हेतु है—असतुलन। मानसिक असतुलन का एक कारण है अधिक सोचना। सोचने की भी एक बीमारी है। अधिक सोचना तनाव पैदा करता है। हम उतना ही सोचें जितना आवश्यक है। जरूरत पूरी होते ही सोचने का दरवाजा बंद कर दे, चिंतन बन्द कर दें। मन शान्त हो जाएगा।

अधीरता—आदमी मानसिक दृष्टि से बड़ा अस्त-व्यस्त है। असंतुलित है। उसका दूसरा कारण है—जल्दबाजी। मनुष्य में धृति नहीं है। वह प्रतीक्षा करना नहीं जानता। यह जल्दबाजी और अधीरता तनाव का बहुत बड़ा कारण बनती है।

४. असहिष्णुता—मानसिक असतुलन या तनाव का तीसरा कारण है—सहिष्णुता की कमी। एक छोटा बच्चा भी सहन करना नहीं जानता। लगता है—आज जन्मघूटी ही असहिष्णुता की मिल रही है। वह न मा-बाप को सहन करता है, न अध्यापक की बात को सहन करता है और न किसी पड़ोसी की बात को सहन करता है।

उदासी—मानसिक असतुलन का एक कारण है—उदासी। उदासी—डिप्रेशन मानसिक विकार है। उदास व्यक्ति अपनी क्षमताओं का ठीक उपयोग नहीं कर सकता। उसकी शक्तियां मुरझा जाती हैं क्षीण हो जाती हैं। प्रसन्न रहने वाला व्यक्ति ही अपनी शक्तियों का सही उपयोग कर सकता है।

आग्रह—आग्रह बहुत असतुलन पैदा करता है। पारिवारिक कठिनाइयों में जिद्द की प्रकृति सबसे ज्यादा तकलीफ देती है। एक बात पकड़ ली, बस अब नहीं छोड़ेंगे। समूचे परिवार में कलह का वातावरण बन जाता है। घर में दीवारें बिच जाती हैं, कई चूल्हे बल जाते हैं। कटुता के कारण

बाप और बेटा वर्षों तक नहीं मिलते। इसमें एकाकी दृष्टिकोण भी अशान्ति का एक प्रमुख कारण है। हमारा दृष्टिकोण सापेक्ष होना चाहिए। एक विचार के पीछे अनेक अपेक्षाएँ होती हैं। सापेक्षता से हमारी मानसिक शांति को बल मिलता है। एकागी दृष्टिकोण से अशांति निष्पन्न होती है।

15) यदि जीवन में शान्ति चाहते हैं, सुख की कल्पना साकार करना चाहते हैं तो अपने मन पर नियन्त्रण करना होगा। सुख तीन प्रकार का होता है—शारीरिक सुख, इन्द्रिय सुख और मानसिक सुख। शारीरिक सुख प्रिय है। इसे प्राप्त करने के लिए काफी सचेष्ट रहते हैं। इन्द्रियो के सुख के लिए लोग बहुत प्रयत्नशील रहते हैं परन्तु मानसिक सुख की ओर हमारा ध्यान नहीं जाता। यदि मन को अपने नियन्त्रण में रखेंगे तो सुख का समुद्र लहराएगा, शांति मिलेगी।

मन को शांत करने के लिए जीभ का कायोत्सर्ग और कंठ का कायोत्सर्ग बहुत आवश्यक है। जीभ और स्वरयंत्र को जितना अधिक स्थिर एवं शिथिल करते हैं उतनी मात्रा में विकल्प शांत हो जाते हैं। विकल्प का न आना ही अच्छलता है। विकल्प शून्यता के लिए ठुड़ी को कठकूप में लगाना उपयोगी है। इस मुद्रा में ५-१० मिनट रहने से विकल्प शांत हो जाते हैं। मन शांत हो जाता है।

हमारा मन आंतरिक निषेधात्मक भावों एवं बाह्य वातावरणगत प्रभावों से निरन्तर प्रभावित होता रहता है तब मानसिक शांति का हमारे सामने प्रश्न ही नहीं है। हम निरन्तर मानसिक अशांति के चक्र में ही चलते रहेंगे, ऐसी बात नहीं है। अनेक प्रभाव आते हैं किंतु हमारे पास सुरक्षा के साधन भी विद्यमान हैं। यदि हम उसका उपयोग करें तो प्रभावों से बचा जा सकता है। वह उपाय है भाव शुद्धि, जो व्यक्ति निरन्तर भाव को शुद्ध रखता है, उस पर ये आक्रमण नहीं हो सकते और होते भी हैं तो बहुत मन्द होते हैं।

भाव शुद्धि एक शक्तिशाली उपाय है। यदि उसके प्रति हमारी जागरूकता बढ़ जाए तो इन खतरों से बचा जा सकता है। अनुकूलता का वियोग, प्रतिकूलता का संयोग, असहायता की अनुभूति, संघर्ष, संदेह, भय, द्वेष, ईर्ष्या, क्रूरता, क्रोध निराशा—ये सब मन में असंतुलन उत्पन्न करते हैं। असंतुलित मन में अशांति उत्पन्न होती है। वह सुख को लीन जाती है। भावना, शांति और सुख में कार्य-कारण का संबंध है। गीता में लिखा है—न चाभावयत शान्ति, अशान्तस्य कुतः सुखम् ? भावना के बिना शांति नहीं होती, शांति के बिना सुख नहीं होता। भावना संस्कार परिवर्तन की पद्धति है। ध्येय के अनुकूल बार-बार मनन, चिंतन और अभ्यास करने पर पूर्व-संस्कार का विलोप और नये संस्कार का निर्माण हो जाता है।

परिस्थिति सदा एकरूप नहीं रहती। कभी वह अनुकूल होती और कभी प्रतिकूल। अनुकूलता में जिसे हर्ष की तीव्र अनुभूति होती है वह प्रतिकूलता में शोक की तीव्र वेदना से बच नहीं सकता। अपनी चेतना और पुरुषार्थ को सत्य की अनुभूति में प्रतिष्ठित करने वाला व्यक्ति परिस्थिति से आहत नहीं होता है। परिस्थिति से वही मन जलता है जो सत्य से प्रभावित नहीं है।

१. पक्षपात—मानसिक असंतुलन का एक कारण है—पक्षपात। यह अपना सतुलन भी बिगाड़ता है और सामने वाले का सतुलन भी बिगाड़ता है।

२. नाड़ी सस्थान की दुर्बलता—नाड़ी सस्थान के दो मुख्य अंग हैं—एक मस्तिष्क और दूसरा सुषुम्ना का सारा हिस्सा। मस्तिष्क की दुर्बलता और पृष्ठरज्जु की दुर्बलता—ये सब असंतुलन के कारण बनते हैं।

संतुलन का प्रयोग—मानसिक संतुलन का सबसे महत्त्वपूर्ण प्रयोग है—शरीर प्रेक्षा, शरीर को देखना। इससे नाड़ी सस्थान दृढ़ होता है। यह ध्यान का प्रयोग केवल मोक्ष पाने के लिए ही नहीं है, वर्तमान जीवन को सुख से जीने के लिए भी है।

७.४ १. मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

आयुर्वेद में रोग चार प्रकार के माने गये हैं—

१ आगन्तुक २ शारीरिक ३ मानसिक ४ स्वाभाविक।

- आगन्तुक रोगों का हेतु बाह्य उपकरण—शस्त्र आदि है।
- शारीरिक रोग अल्प, मिथ्या और अतिमात्रा में प्रयुक्त अन्न-पान के कारण कृपित या विषम हुए वात, पित्त, कफ या इनके मिश्रण से उत्पन्न होते हैं।
- मानसिक रोग, क्रोध, शोक, भय, हर्ष, विषाद, ईर्ष्या, असूया, दैन्य, मात्सर्य, काम, लोभ आदि से तथा इच्छा और द्वेष के अनेक भेदों से उत्पन्न होते हैं।
- स्वाभाविक रोग भूख, प्यास, बुढ़ापा, मृत्यु, निद्रा आदि हैं।

रोग का एक हेतु कर्म भी माना जाता है। कर्मज रोग किसी बाह्य हेतु के बिना भी प्रकट हो जाते हैं। कर्मज रोग हमारे लिए परीक्षा हैं। स्वाभाविक रोग जीवन का सहज क्रम है। आगन्तुक रोग आकस्मिक घटना है।

शारीरिक, मानसिक और आगन्तुक—इन तीनों प्रकार के रोगों में मुख्य रोग मानसिक है। तात्पर्य की भाषा में—रोग के मुख्य हेतु आंतरिक

दोष-क्रोध आदि हैं ।

मन वशवर्ती होता है तो वात, पित्त और कफ की अतिरिक्त विषमता नहीं होती । मन पवित्र होता है तो क्रोध आदि जनित रोग उत्पन्न नहीं होते हैं । इसलिए आरोग्य की पृष्ठभूमि में स्वास्थ्य सहज अपेक्षित है । स्वास्थ्य यानी स्वस्थिति-आत्मस्थता । यदि जीवन में समता और संतुलन है तो मन भी स्वस्थ रहेगा और शरीर भी स्वस्थ रहेगा ।

मानसिक स्वास्थ्य के सूत्र

- ० मानसिक स्वास्थ्य की साधना का पहला सूत्र है—^①अपने-आपको जानना । जो व्यक्ति अपनी क्षमता और योग्यता को नहीं जानता, जो अक्षमता को नहीं जानता वह मन से स्वस्थ कैसे रह सकता है ? मनुष्य में अपने आपको जानने की योग्यता है, अमता है वह इस योग्यता का उपयोग नहीं करता । वह सक्षम होते हुए भी अक्षम अनुभव करता है । उसका मन अनुताप से भर जाता है !
- ० मानसिक स्वास्थ्य की साधना का दूसरा सूत्र है—परिणामों की स्वीकृति । हम प्रवृत्ति करते हैं किंतु उसके परिणामों को स्वीकार नहीं करते इसलिए मन में असंतोष और अशांति पैदा होती है । कृत के परिणामों से जहां अपने आपको बचाने की मनोवृत्ति होती है वहां मानसिक स्वास्थ्य खतरे में पड़ जाता है ।
- ० मानसिक स्वास्थ्य की साधना का तीसरा सूत्र है—सत्य के प्रति समर्पण । सत्य की व्याख्या बहुत ही जटिल है । किसे सत्य माना जाए ? हमें इसमें उलझना नहीं है । सत्य का अर्थ है—सार्वभौम नियम । युनिवर्सल ट्रथ । मृत्यु एक सार्वभौम नियम है, यह एक बड़ी सच्चाई है । कोई भी इसे नहीं टाल सकता । कर्म एक सच्चाई है । काल एक सच्चाई है । वस्तु-स्वभाव एक सच्चाई है । सार्वभौम सचाइयों के प्रति जो समर्पित रहता है, वह मानसिक दृष्टि से स्वस्थ रह सकता है ।
- ० मानसिक स्वास्थ्य की साधना का चौथा सूत्र है—^②सहिष्णुता का विकास । सहिष्णुता को विकसित किये बिना कोई भी संतुलित जीवन नहीं जी सकता । जिसने सहिष्णुता को साध लिया, उसके लिए सर्वोन्मार्ग, भूख-प्यास, सुविधा-असुविधा कोई अर्थवान् नहीं होते । ऐसा व्यक्ति अपने मन और शरीर का ऐसा निर्माण कर लेता है, जिससे वह हर स्थिति को झेलने में समर्थ और सक्षम होता है ।
- ० मानसिक स्वास्थ्य की साधना का पांचवा सूत्र है—^③अपने आपको यथार्थरूप में प्रस्तुत करना । व्यक्ति अपने आपको यथार्थरूप में

प्रस्तुत करना नहीं चाहता। वह अपने आपको उस रूप में प्रस्तुत करता है जिससे उसकी सामाजिक प्रतिष्ठा बढ़े। किंतु जब यथार्थ सामने आता है तब बहुत कठिनाइयाँ पैदा हो जाती हैं। सामाजिक सदर्भ में अपने-आपको अयथार्थ रूप में प्रस्तुत करना अपने आपको धोखा देना है। इससे अनेक कठिनाइयाँ और समस्याएँ पैदा हो जाती हैं।

- ० मानसिक स्वास्थ्य की साधना का छद्म सूत्र है—चैतन्य केन्द्रों की सक्रियता। जब सारे चैतन्य केन्द्र सक्रिय हो जाते हैं तब हमारी शक्ति का स्रोत फूटता है। इसके बिना मन शक्तिशाली नहीं बनता। मन पर निरन्तर आघात और प्रतिघात होते रहते हैं। सामाजिक, पारिवारिक और राजनैतिक बातावरण में ऐसी घटनाएँ घटित होती रहती हैं जिनसे मन आहत होता है, प्रतिहत होता है। इतने आघात-प्रतिघात के बीच रहता हुआ मन स्वस्थ कैसे रह सकता है? मन पर होनेवाले आघातों से बचने का एक शक्ति उपाय है—हम अपने चैतन्य केन्द्रों को सक्रिय करें।

मानसिक स्वास्थ्य छह पैरामीटर

मनोविज्ञान में व्यक्तित्व को अंकित करने और मानसिक स्वास्थ्य को जाचने के छह सूत्र—छह पैरामीटर दिये हैं।

पहला पैरामीटर है—वेश-भूषा। व्यक्ति कैसे कपड़े पहनता है? वह अपने प्रति कितना सजग है? यह कपड़ों को किस चतुराई से धारण करता है? कपड़े पहनने की विधि से मन की प्रसन्नता नापी जा सकती है।

दूसरा पैरामीटर है—व्यवहार। व्यक्ति विभिन्न परिस्थितियों में कैसा व्यवहार करता है। सतुलित व्यवहार और कभी असतुलित व्यवहार करने वाले का मन स्वस्थ नहीं होता। जो व्यक्ति मानसिक दृष्टि से स्वस्थ है तो उसके प्रति सामने वाला कितना ही दुर्व्यवहार क्यों न करे, वह अपना सतुलन नहीं खोयेगा। वह अच्छा व्यवहार ही करेगा। वह अपने अच्छे व्यवहार के द्वारा सामने वाले व्यक्ति के व्यवहार को बदलेगा या उसे यह सोचने के लिए बाध्य करेगा कि यह व्यक्ति सचमुच ही विनम्र और सद् व्यवहार करने वाला है।

तीसरा पैरामीटर है—विचार। विचार के द्वारा व्यक्ति को परखा जा सकता है। विचार के द्वारा ही मानसिक स्वास्थ्य को जाना जा सकता है। जब मन स्वस्थ होता है तो व्यक्ति की उपज भी स्वस्थ होती है। वह सही बात को सही ढंग से सोचता है।

चौथा पैरामीटर है—प्रतिक्रिया । विभिन्न परिस्थितियों में होनेवाली विभिन्न प्रतिक्रियाओं के द्वारा समझा जा सकता है कि व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य कैसा है ? कोई व्यक्ति कटु वाणी कहता है तो उसका उत्तर कटु बात से ही दिया जाए यह जरूरी नहीं है । किन्तु जब ये प्रतिक्रियाएँ प्रकट होती हैं तब यह जान लिया जाता है कि व्यक्ति मन से कितना रुग्ण है ।

पाचवा पैरामीटर है—स्वभाव । आदमी आलसी है या कर्मठ ? आशावादी है या निराशावादी ? कुछ लोग ऐसे होते हैं, जो आशा में भी निराशा खोज लेते हैं और कुछ लोग ऐसे होते हैं जो निराशा में भी आशा ढूँढ निकालते हैं । आशावादी व्यक्ति नीरस वातावरण में भी उत्साह भर देता है ।

छठा पैरामीटर है—निर्णय की शक्ति । व्यक्ति ठीक निर्णय लेता है या नहीं लेता ? व्यक्ति तत्काल निर्णय लेता है या नहीं लेता ? निर्णायक क्षमता के आधार पर मानसिक स्वास्थ्य का पता लगाया जा सकता है ।

मनोविज्ञान ने मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण के ये विन्दु सुझाए हैं । दूसरा निष्कर्ष है—जो व्यक्ति सतुलित जीवन जीता है, समता का जीवन जीता है, मन को आवेगों और दुश्चिन्ताओं की भट्टी में नहीं भोक्ता, वह मानसिक दृष्टि से स्वस्थ होता है ।

७.४.२ मनोदशा कैसे बदले

मनुष्य एक रूप नहीं रहता । वह बदलता रहता है । उसके भाव बदलते रहते हैं, मन बदलता है । मूड बदलता है । मूड का अर्थ है—मनो-दशा । प्रातःकाल प्रसन्न मुद्रा में है तो मध्याह्न में क्रुद्ध मिलेगा । प्रातःकाल यदि शांत है तो सायंकाल भीषण ज्वार-भाटे में मिलेगा । कहा नहीं जा सकता कि आदमी कब, कैसा बन जाए ? प्रश्न उभरता है—क्या कोई नियामक तत्त्व है कि आवेश की स्थिति में आवेश में न आए, व्यक्ति का मूड न बिगड़े ? अप्रिय परिस्थिति और घटना होने पर अप्रिय व्यवहार न हो, इसका नियामक सूत्र कौन सा है ?

मूड क्यों बिगड़ता है ? आजकल एक विशेष रसायन पर बहुत खोज हो रही है, वह है 'ट्रिप्टोफेन' । यह 'सेरोटोनिन' का निर्माण करता है । आदमी का मूड बिगड़ता है । इसका शरीर विज्ञान की दृष्टि से मूल कारण है ट्रिप्टोफेन (Tryptophan) रसायन की कमी, फलतः सेरोटोनिन (serotonin) की कमी । यदि यह तत्त्व पर्याप्त मात्रा में होता है तो न मूड बिगड़ता है, न भय लगता है । इससे पीडा सहन करने की क्षमता भी बढ़ती है ।

जीवन का भोजन के साथ गहरा सम्बन्ध है । इसलिए कहा गया—

जैसा खावे अन्न, वैसा होवे मन । अन्न और मन का गहरा सम्बन्ध है । अन्न और भावों का गहरा सम्बन्ध है । अन्न के तीन प्रकार हैं—राजसिक आहार, तामसिक आहार और सात्विक आहार । सात्विक आहार करने वाले के मन में कण्ठा जाग जाती है । वह दूसरों को मार नहीं सकता । तामसिक आहार क्रूरता को जन्म देता है । योद्धाओं के लिए मास-मदिरा की छूट थी, क्योंकि क्रूर हुए बिना दूसरे का कत्लेआम नहीं किया जा सकता है । योद्धा को क्रूर होना होता है तभी वह अपने शत्रुओं को घास की भाँति काट सकता है । उसके लिए तामसिक आहार की उपयोगिता बताई गई । पहले मास-मदिरा का प्रयोग सीमित दायरे में था पर आज यह समाजव्यापी बन गया । सभी योद्धा बन गए । सभी का मूड आक्रामक बन रहा है । मूड को शान्त बनाये रखने के लिए सात्विक आहार पर ध्यान देना आवश्यक है ।

जिसका पाचन-तंत्र और उत्सर्जन-तंत्र स्वस्थ नहीं होता, वह स्वभाव से भी स्वस्थ नहीं होता । पाचन-तंत्र ठीक नहीं होता है तो स्वभाव में विकृति आ जाती है । खाते खूब हैं किन्तु सफाई होती नहीं है । मल का निष्कासन ठीक प्रकार से नहीं होता है, कब्ज रहता है, कोष्ठबद्धता रहती है तो सारी मनोदशा गड़बड़ा जाती है । उदासी, बेचैनी, बुरी कल्पना और बुरे विचार आने लग जाते हैं ।

मस्तिष्क के दो पटल हैं—दाया पटल और बाया पटल । आज के युग में बाया पटल अधिक सक्रिय है, दाया सुषुप्त है । अतः मूड बार-बार बिगड़ता है । जिन्होंने मस्तिष्क के दाए पटल को जागृत कर डाला है, उनके मूड को कोई विकृत नहीं कर सकता । दोनों में सतुलन अपेक्षित है । समवृत्ति श्वास प्रेक्षा से यह सतुलन साधा जा सकता है । जैसे हाथी के नियन्त्रण के लिए अकुश घोड़े के लिए लगाम होती है । वैसे ही समवृत्ति श्वास-प्रेक्षा इन दोनों पटलों के सतुलन के लिए नियन्त्रणकारी है । यह नियन्त्रण शक्ति हमारे हाथ में होनी चाहिए अन्यथा मूड बार-बार बिगड़ेगा ।

आज के सारे सुविधा-साधन प्रकृति के विरुद्ध हैं । हमारे लिए धूप और हवा आवश्यक है पर वह आज के मकानों में सुलभ नहीं है । धूप तो मकानों में घुसती ही नहीं । हवा भी कृत्रिम साधनों से लाई जाती है । इससे शरीर ही नहीं बिगड़ा है, आदमी की मनोदशा भी बिगड़ी है, मूड भी बिगड़ने लगा है । सुविधावादी मनोवृत्ति से वह व्यक्तित्व बच सकता है, जो सहिष्णु होता है ।

आवेश की स्थिति होने पर आवेश न आए, इसके लिए बहुत जरूरी है मनोगुप्ति की साधना । मनोगुप्ति का अर्थ है मन को इतना छिपा लेना कि मन का पता ही न चले । जब मन का विलय कर लिया तो वह अमन

बन गया। अमन बनने पर ही अमन (चैन) की स्थिति बन सकती है। यह कलह निवारण, अशांति निवारण और मानसिक तनावों के विसर्जन की साधना है। इसे समझने वाला मूढ़ को नियंत्रित करने का सूत्र हस्तगत कर लेता है।

७४.३ मन का कायाकल्प

मन में एक विचार उत्पन्न होता है। वही विचार जब रूढ़ बन जाता है। तब स्वभाव बन जाता है। आदत बन जाता है। स्वभाव को, आदत को बदला जा सकता है कि आदमी का पूरा व्यक्तित्व ही बदल जाता है। रूपान्तरण हो जाता है। यह है—मन का कायाकल्प। अनेक घटनाएँ हैं, उदाहरण हैं। अनेक डाकू सत बने गये। अनेक सन्त डाकू बन गए। केवल बुरा स्वभाव ही नहीं बदलता, अच्छा स्वभाव भी बदल जाता है। दोनों का कायाकल्प होता है। परिवर्तन होता है। परिवर्तन क्यों होता है ?

परिवर्तन का एक कारण है—भोजन। भोजन असंतुलित होता है तब आदतें बिगड़ जाती हैं, भोजन में विटामिन 'ए' की कमी होती है तब स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है। भोजन का असंतुलन, पोषक तत्वों की कमी स्वभाव-परिवर्तन का एक कारण है।

आयुर्वेद के अनुसार वात, पित्त एवं कफ के प्रकोप से भी स्वभाव बिगड़ जाता है। जब व्यक्ति में पित्त का प्रकोप होता है तो क्रोध का प्रकोप बढ़ जाता है। कफ का प्रकोप होता है तो लोभ बढ़ जाता है। अपान वायु दूषित होती है तो वासना बढ़ जाती है। क्रोधी व्यक्ति को पित्तशामक औषधि का सेवन कराया जाता है तो क्रोध की मात्रा कम हो जाती है। लोभ भी एक बीमारी है। बीमार व्यक्ति को यदि कफ-शामक औषधि दी जाती है तो उसमें लोभ की वृत्ति कम हो जाती है। वायुशामक औषधियों से काम-वासना शान्त हो जाती है।

विलियम जेम्स ने मनोवैज्ञानिक दृष्टि से आदतों को बदलने का कोर्स प्रस्तुत किया है। उसमें तीन बातें मुख्य हैं—

१ बदलने की तीव्र इच्छा, २ दृढ़ निश्चय ३ निरन्तरता

पहली बात है कि व्यक्ति के मन में तीव्र अभीप्सा जागे कि उसे अपनी आदतों को बदलना है। जब तक यह इच्छा ही पैदा नहीं होती तब तक बदलने का प्रश्न ही प्रस्तुत नहीं होता। पर उससे भी प्रयोजन सिद्ध नहीं होगा। इच्छा के साथ दृढ़ निश्चय भी होना चाहिए। इच्छा को दृढ़ निश्चय में बदल देना चाहिए। निश्चय ऐसा हो कि मुझे बदलना ही है। बदले बिना मैं चैन नहीं लूँगा। निश्चय दृढ़ होगा तो रूपान्तरण प्रारम्भ हो जाएगा। दृढ़ निश्चय के साथ-साथ निरन्तरता भी होनी चाहिए। एक दिन निश्चय

किया, फिर दस दिन तक उसकी स्मृति ही नहीं रही तो कुछ भी रूपान्तरण घटित नहीं होगा। निरन्तरता से आदत अपने आप बदलने लग जाएगी।

आदतों के परिवर्तनों के लिए निम्नसूत्रों पर भी ध्यान देना आवश्यक है—

१ सकल्प शक्ति का विकास २ प्रतिक्रमण।

पहला सूत्र है—सकल्प शक्ति का विकास। जिस व्यक्ति ने अपनी सकल्प शक्ति को जगा दिया, वह इस शक्ति से असंभव को संभव बना सकता है। प्राणशक्ति जितनी प्रबल होती है, सकल्प उतना ही बलवान् होता है। जितना प्रबल होता है—सकल्प। उतना ही प्रबल होता है—परिवर्तन। सकल्प का प्रबल होना स्वभाव परिवर्तन में अपरिहार्य तत्त्व है।

दूसरा उपाय है प्रतिक्रमण। जब अतीत का प्रतिक्रमण करने में हमारी अन्त प्रेरणा जाग जाती है तब समग्र जीवन में परिवर्तन शुरू हो जाता है। प्रतिक्रमण और प्रगतिशक्ति किये बिना, शोधन और परिष्कार किये बिना मानसिक ग्रन्थियाँ नहीं खुलती। प्रतिक्रमण का तात्पर्य है दिन में या रात में मन पर जो मैल जमा हो, मलिनता जमा हो, उसे धोकर साफ कर डाले। मन पर मैल जमता है पदार्थ के प्रति आसक्ति से/मूर्च्छा से।

मन पर जमने वाले मलो को साफ करने के लिए हमें अनुप्रेक्षा का अभ्यास करना चाहिए। तीन अनुप्रेक्षाएँ हैं—अन्यत्व अनुप्रेक्षा, एकत्व-अनुप्रेक्षा और अनित्य अनुप्रेक्षा। अन्यत्व अनुप्रेक्षा अर्थात् आत्मा और शरीर का भेदज्ञान। शरीर को अलग मानना, आत्मा को अलग मानना। दोष का मूल कारण है—शरीर के प्रति मूर्च्छा। यह मूर्च्छा दूसरी सारी मूर्च्छाओं को जन्म देती है। जब अन्यत्व अनुप्रेक्षा का अभ्यास होता है तब शरीर के प्रति होने वाली मूर्च्छा नहीं पनपती, मैल नहीं जमता। अनित्य अनुप्रेक्षा से पदार्थ के प्रति होनेवाली मूर्च्छा और उससे जमनेवाला मैल भी कम होने लगता है। एकत्व अनुप्रेक्षा से सामाजिक सम्बन्धों में आनेवाली मूर्च्छा नष्ट हो जाती है।

शोधन के साथ-साथ पथ्य का सेवन भी होना चाहिए। हमारा शुद्ध रूप है—केवल ज्ञाताभाव, द्रष्टाभाव, केवल जानना, केवल देखना। यह मन के कायाकल्प का सबसे महत्त्वपूर्ण पथ्य है। न प्रियता का संवेदन, न अप्रियता का संवेदन—कुछ भी नहीं केवल जानना, केवल देखना। यह कठोर पथ्य है। किन्तु यदि मन का कायाकल्प करना है तो इस पथ्य का पालन करना होगा।

७.५.०. मन का अनुशासन (Mental Discipline)

व्यावहारिक दृष्टि से अनुशासन का अर्थ है नियंत्रण। आध्यात्मिक

दृष्टि से अनुशासन का अर्थ है—सयम। यहाँ अपने पर अपना नियंत्रण ही अनुशासन का रूप है। जहाँ जीवन सामुदायिक होता है, वहाँ व्यवस्था और अनुशासन अनिवार्य है। अनुशासन के दो प्रकार हैं—आत्मानुशासन और परानुशासन। अपने पर अपना अनुशासन आत्मानुशासन है। बाह्य व्यवस्था से प्राप्त अनुशासन परानुशासन है, जो आत्मानुशासी होते हैं उनके लिए व्यवस्था और बाह्य अनुशासन बन्धन नहीं होते। पर आत्मानुशासन क्षण भर में नहीं सघता। जैसे-जैसे मोह या आसक्ति की सघनता कम होती है वैसे-वैसे बाह्य अनुशासन की अपेक्षा भी कम होती है। अभ्यास करते-करते एक दिन ऐसा आता है जिसमें पूर्ण रूप से आत्मानुशासन का उदय होता है। उस स्थिति के बाद बाह्य अनुशासन की अपेक्षा नहीं रहती। आत्मानुशासी अनुशासन में रहता हुआ भी उससे मुक्त रहता है।

मन का अर्थ है—स्मृति, चितन व कल्पना की मानसिक प्रक्रियाएँ। मन में कोई बुरी बात न आये यह अच्छी बात है। पर मन में आ जाए तो उसे मन तक रखा जाए। बाहर न आने दिया जाए। यदि यह अनुशासन सीख लिया जाता है तो बहुत सारी समस्याओं का समाधान हो जाता है। जब तक मन की बात मन में रहती है तब तक वह व्यक्तिगत बात बनी रहती है। पर जब मन की बात भाषा में उतर आती है तो वह अपने तक सीमित नहीं रही, सामाजिक बन जाती है। बात बढ जाती है।

आज के इस भौतिकवादी युग में व्यक्ति बाहरी समस्याओं से जितना परेशान नहीं है उससे अधिक वह अपनी आन्तरिक समस्याओं से ग्रसित है। उसका मन पर नियंत्रण नहीं रहता। मन पर अनुशासन बहुत अच्छा है पर यह सरल नहीं क्योंकि अनेक प्रकार के अनुशासनो की सीमा पार करके मन के अनुशासन तक पहुँचा जाता है।

मन के अनुशासन की प्रक्रिया है—^{१)} इच्छा का अनुशासन, ^{२)} आहार का अनुशासन, ^{३)} इन्द्रियों का अनुशासन, ^{४)} श्वास का अनुशासन, शरीर पर अनुशासन, ^{५)} वाणी पर अनुशासन एवं ^{६)} मन पर अनुशासन।

७.५.१. इच्छा का अनुशासन

अनुशासन का स्वरूप है—इच्छारोध, इच्छा का निरोध करना। व्यक्ति के मन में अनेक इच्छाएँ पैदा होती हैं। जैसे—किसी की कार देखकर इच्छा हो जाती है कि कार बहुत बढ़िया है, यह कार मैं ले लूँ। किसी की बढ़िया कोठी देखी, इच्छा हो जाती है उस मकान में रहने की। एक दिन में न जाने कितनी इच्छाएँ पैदा होती हैं। जो इच्छा पैदा हो और उस इच्छा के साथ-साथ आदमी चले, जो मन में आये वही कर ले तो एक दिन में पूरे समाज की व्यवस्था गड़बड़ा जाए। चारों ओर लूट, खसोट,

हिंसा और आतंक फैल जाये। अतः समाज में अनुशासन सीखाया जाता है, उसके स्वरूप से परिचित कराया जाता है। प्रत्येक व्यक्ति जानता है—यह मेरा मकान है। इसमें मुझे रहना है। मैं दूसरे मकान में नहीं रह सकूँगा। मेरा कपड़ा ही मुझे पहनना है। मेरी रोटी ही मुझे खानी है। जब इस अनुशासन को व्यक्ति जानता है तब समाज की व्यवस्था चलती है। इसका अर्थ है कोई भी व्यक्ति मनमानी बात नहीं कर सकता। जो इच्छा मन में पैदा होती है, वह उसमें काट छाट करता है, इच्छा का निरोध करता है। रिजनींग माइड (विवेक) का काम है—इच्छा की काट छाट करते रहना। यही इच्छा के अनुशासन का स्वरूप है। जो अनुशासित व्यक्ति है वह मनमानी नहीं करेगा, इच्छा की काट-छाट करेगा।

७.५.२ आहार का अनुशासन

मन के अनुशासन में आहार का नियंत्रण भी सशक्त साधन बनता है। मानसिक स्वस्थता का आहार के साथ गहरा संबंध है। जीवन का संचालन मस्तिष्कीय केन्द्रों द्वारा होता है। ये केन्द्र रसायनों द्वारा शोषित एवं संचालित होते हैं। अनेक रसायन, न्यूरोट्रान्सेमीटर, आहार द्वारा बनते हैं। वे हमारे विचार, आचार व व्यवहार को प्रभावित करते हैं। सम्यक् व सन्तुलित आहार से सम्यक् रसायन बनते हैं।

आहार-अनुशासन के निम्न सूत्र हैं—

- १ निश्चित समय का अनुशासन —अर्थात् खाने के समय का निर्धारण बार-बार न बदला जाये।
२. मात्रा का अनुशासन—खाने की मात्रा का विवेक।
- ३ खाने की सामग्री में वस्तुओं की सीमा—विविध प्रकार की अनेक खाद्य सामग्री को एक साथ खाना पाचन तन्त्र को अव्यवस्थित करना है। इससे वैचारिक पवित्रता में भी बाधा आती है।
- ४ बार-बार न खाना।
- ५ खाने में जल्दबाजी न करना।
६. आहार और निराहार का सन्तुलन रखना।

७.५.३ इन्द्रिय का अनुशासन

इन्द्रियों के अनुशासन के बिना मन के अनुशासन की कल्पना नहीं की जा सकती। उसके माध्यम से ही मन को खुराक मिलती है। मन में अच्छे विचार, अच्छी कल्पनाएँ तभी आ सकती हैं जब इन्द्रियों का भी प्रत्यक्षीकरण (perception) भी वैसा ही होगा। अध्यात्म के आचार्यों ने इन्द्रियों को उतना ही मूल्य दिया है जितना उनका मूल्य है, अधिक मूल्य नहीं दिया।

इन्द्रिय अनुशासन के दो सूत्र हैं—

१. अपने-अपने विषयो के प्रति सम्यक् योग २. प्रतिसलीनता

विषयो के प्रति सम्यक् योग का अर्थ है कि व्यक्ति ज्ञेय इन्द्रियो को ज्ञाता की दृष्टि से जाने । न उसके साथ प्रियता को जोड़े, न अप्रियता को जोड़े । इससे मन पवित्र एवं स्वच्छ रहेगा ।

२. प्रतिसलीनता—इसका अर्थ है कि जो लीनता बाहर की तरफ है वह अपनी चेतना के प्रति हो जाये । जब इस लीनता/तल्लीनता का रस बदल जाता है, प्रियता-अप्रियता की बात टूटती है तो यह रस हीनता नहीं है । वह व्यक्ति अपने भीतर महान रस की खोज कर लेता है । जिस दिन अपने भीतर रसो का पता चलता है । उस दिन इन्द्रिय का अनुशासन सहज हो जाएगा । उसके लिए आन्तरिक रस स्रोत फूट पड़ेगा ।

७.५.४. श्वास का अनुशासन

जो व्यक्ति श्वास पर अनुशासन पा लेता है वह एकाग्र हो जाता है । आनेवाली मानसिक बुराइयों से उलझता नहीं है । वह उन्हें जटिल नहीं बनाता । एक तरफ बुरे विचार चलते हैं, दूसरी तरफ श्वास-दर्शन चलता है । श्वास-दर्शन का जैसे-जैसे अभ्यास बढ़ेगा द्रष्टा भाव और ज्ञाता भाव का अभ्यास बढ़ेगा । बुरे विचार आयेंगे और चले जायेंगे ।

वक्का जैसे-जैसे बढ़ा होता है भावनाओं और आवेशों से उसका जीवन भरता चला जाता है । उसका श्वास छोटा, तीव्र व छिछला हो जाता है । श्वास को ठीक से लेना और छोड़ना, धीमे-धीमे जम्बा लेना और छोड़ना, श्वास को धीरे-धीरे रोकने का अभ्यास करना श्वास का अनुशासन है । श्वास के अनुशासन के अभ्यास सूत्र हैं—प्राणायाम, दीर्घश्वास प्रेक्षा, समवृत्ति श्वास-प्रेक्षा एवं कायोत्सर्ग ।

७.५.५. शरीर का अनुशासन

शरीर को साधने में कष्ट जरूर होता है लेकिन उसका उद्देश्य शरीर को कष्ट देना नहीं है । इसका लक्ष्य है—कष्ट को मिटाना । काया को साधने के लिए आसन किये जाते हैं । इससे शरीर में जमा हुआ मैल निकल जाता है । शरीर सघ्न जाता है । शरीर की स्थिरता मन की एकाग्रता में साधक बनती है । शरीर के अनुशासन के उपाय हैं—आसन, मुद्रा, बध, कायोत्सर्ग एवं अन्यत्व अनुप्रेक्षा ।

७.५.६. वाणी का अनुशासन

वाणी ही मनुष्य की अभिव्यक्ति का माध्यम है । समाज का विस्तार एवं सबध वाणी के द्वारा ही होता है । मन वाणी पर ही अवलम्बित होता है । मन के अनुशासन के लिए वाणी पर अनुशासन आवश्यक है । स्मृति,

चिन्तन और कल्पना—तीनों ही वाणी पर आधारित हैं। भाषा को मुखर मन कहा जा सकता है एवं मन को मूक भाषा। जब मन मुखर होता है बोलने लगता है तब मन का नाम भाषा हो जाता है। वाणी पर अनुशासन के लिए उपाय है—शुद्ध उच्चारण, ध्वनिनाद (प्रलम्बनाद) का अभ्यास, सत्यनिष्ठा आदि।

७.५.७. मन का अनुशासन

मानसिक प्रशिक्षण से मन को अनुशासित किया जा सकता है। उसके प्रशिक्षण का पहला सूत्र है—भाव-क्रिया का अभ्यास। अर्थात् जिस कार्य को कर रहे हैं मन को उसी कार्य में लगाने का अभ्यास करना। मन को प्रशिक्षित करने का दूसरा सूत्र है—कल्पना का विकास, सकल्प का या इच्छा शक्ति का विकास। तीसरा सूत्र है—एकाग्रता का अभ्यास। सहीमार्ग, ध्यान की प्रक्रिया, श्रद्धा, दीर्घकालीन और निरन्तर अभ्यास से मन के अनुशासन का प्रश्न समाहित हो जाता है।

७.५.८. मन का विलय

मन के विलय का तात्पर्य है कि मन के अस्तित्व का न होना। मन का उत्पन्न न होना। चिन्तन का नहीं होना। कल्पना का नहीं होना। चेतना के स्तर पर दो स्थितियाँ निर्मित होती हैं—एक मन के होने की स्थिति और दूसरी मन के न होने की स्थिति। मन के न होने की स्थिति मनोविलय की स्थिति है और मन के होने की स्थिति वह है, जिसका सब लोग अनुभव करते हैं। मन का होना कोरा मन का होना ही नहीं है। मन का होना बहुत सारी समस्याओं का होना है। क्योंकि मन जिन भावों, आवेगों एवं सवेगों से संचालित होता है उनमें बहुत सारी चीजें ऐसी भी आती हैं, जिन्हें हम नहीं चाहते।

प्राण और वृत्ति—मन उत्पन्न होता है प्राण के द्वारा। यदि प्राण न हो तो मन उत्पन्न नहीं होता। जैसे ही मन उत्पन्न होता है, अपना काम करने लगता है, वृत्तियाँ उस पर हावी हो जाती हैं। प्राण और वृत्ति—एक उत्पन्न करनेवाला और एक हावी होने वाला, ये दो तत्त्व ऐसे हैं जो मन जैसे भोले बच्चे को दुःखी बना डालते हैं।

जीवन में बहुत बार आवेग आते हैं। आवेग क्यों आते हैं? क्या मन में आवेग हैं? मन का अपना कोई आवेग नहीं है किन्तु वृत्तियों में आवेग होते हैं और वे मन पर छा जाते हैं। मन दुःख से भर जाता है।

मन एक तरंग है। ध्यान की स्थिति में मन का सर्वथा विलय हो जाता है। इस स्थिति में मन अ-मन बन जाता है। तरंगातीत अवस्था में चला जाता है। ऐसे समय में ही अमन चैन की अनुभूति होती है। मन को

सर्वथा निष्क्रिय कर देना ही अ-मन की स्थिति है।

मन की दो भूमिकाएँ—मन की दो भूमिकाएँ हैं—समन की एवं अमन की। जब तक हम समन की भूमिका पर हैं तब तक सीधे मन को मिटाने की बात नहीं सोच सकते। पर इस बात की सोच होनी चाहिए कि मन को अच्छा आलम्बन मिले। मन को शुद्ध एवं पवित्र आलम्बन मिले। जो मन नाना प्रकार के आलबनों में भटकता है, वह उस भटकाव को भूलकर एक ही आलबन में लम्बे समय तक रह सके—ऐसा प्रयत्न करें। इस भूमिका पर हमारे दो ही प्रयत्न हो—पवित्र आलम्बन एवं एक दिशागामिता।

दूसरी भूमिका है अमन की। मन आलम्बन के साथ चलता है। चलते-चलते जब वह आलबन की एकाग्रता और स्थिरता के बिन्दु पर पहुँच जाता है तब मन की गति लड़खड़ाते लग जाती है, टूटने लग जाती है, मन वहाँ समाप्त हो जाता है, अमन की स्थिति प्राप्त हो जाती है।

लेश्या ध्यान के प्रयोग में जब ज्योति प्रकट होती है तब एक ऐसा प्रसाद बरसता है कि मन खो जाता है। कहीं नहीं रहता है। वह मन के पार चला जाता है। अमन की स्थिति में काल का बोध नहीं होता। व्यक्ति एक घंटा ध्यान करता है किन्तु उसे लगता है पाँच-दस मिनट हुए हैं। यह अनुभूति अमन की स्थिति में ही हो सकती है। मन की स्थिति में नहीं। अमन की स्थिति कालातीत स्थिति है। जहाँ मन नहीं रहता कोरी चेतना रहती है। इस स्थिति में गए बिना दुःख कम नहीं हो सकते। यदि हम चेतना के साथ जीना सीखें तो जीवन में अवाध सुख का स्रोत फूट सकता है।

७.६.०. अनुप्रेक्षा (Contemplation)

७.६.१. वैज्ञानिक आधार (Scientific Perspective)

मनोविज्ञान में यह सिद्धांत निरूपित हुआ है कि जो सवेग बार-बार उपयोग में आते हैं, वे स्थाई भाव में बदल जाते हैं और अनेक स्थाई भाव मिलकर चरित्र का निर्माण करते हैं। जैसे स्थाई भाव होते हैं, वैसे ही मनुष्य की इच्छाएँ होती हैं। सिगमण्ड फ्रायड नामक मनोवैज्ञानिक ने यह सिद्धांत निरूपित किया कि इच्छाओं के दमन से मानसिक बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। जब कोई भी व्यक्ति अपनी इच्छा का दमन करता है, तो वह इच्छा उसके मन के एक हिस्से—अवचेतन में जाकर शरण ले लेती है। मन के तीन भाग होते हैं—(१) चेतन (conscious) (२) अर्ध चेतन या अवचेतन (subconscious) (३) अचेतन (unconscious)। जो इच्छा अपूर्ण रह जाती है, वह अवचेतन मन में चली जाती है। वह व्यक्ति स्वप्नों के माध्यम से उस इच्छा की पूर्ति करता है। ऐसी अनेक दमित इच्छाएँ मनो-

रोग पैदा कर देती हैं।

इस तरह स्वप्नों के विश्लेषण से रोग के कारण का पता चलता है और उसका उपचार सिग्मण्ड फ्रायड, फ्रेन्ज मेस्मर आदि ने 'सम्मोहन' (hypnotism) के प्रयोग से उसके अवचेतन मन में गई हुई इच्छा का निरसन या रूपान्तरण करके करने की कोशिश की। सम्मोहन के द्वारा भावना का रूपान्तरण करने की इस विद्या ने यूरोप में तहलका मचा दिया। सम्मोहन के माध्यम से शरीर को गहरा शिथिल किया जाता है और उसके बाद जो भी भावना पहुँचानी होती है, रोगी के मन में गहराई तक पहुँचाई जाती है। पुरानी अतृप्त इच्छा का स्थान नई भावना ले लेती है और रोगी स्वस्थ हो जाता है।

सुप्रसिद्ध मनश्चिकित्सक जुग ने शरीर को शिथिल-अवस्था में लाने के लिए "स्वत सूचना" (auto-suggestion) का प्रयोग किया। स्वत सूचना द्वारा अपने शरीर को शिथिल अवस्था में लाकर उसमें, 'भावना' का प्रयोग किया और व्यक्ति निरोग हो गया। इससे रोगी किसी का भी गुलाम नहीं बनता और अपने व्यक्तित्व की सुरक्षा करने में सक्षम रहता है।

जब हमारा दृष्टिकोण गलत होता है, तो हमारी इच्छाएँ भी अनन्त हो जाती हैं। जब भावना या अनुप्रेक्षा के द्वारा दृष्टिकोण बदल जाता है, तो इच्छाएँ समाप्त हो जाती हैं। "ये भोग हमें मुख नहीं देते, बल्कि बधन में जकड़ने वाले हैं। जिस विषयासक्ति (या सग) को हम सार समझते थे और जिसके लिए इतने बेचैन हैं, वह सार नहीं, बल्कि असार है, क्योंकि वह हमारे बधन और अतृप्ति का कारण है।"—जब इस 'ससार भावना' की सच्चाई को हम जान लेते हैं और यह भावना हमारे मन और मस्तिष्क में भलीभाँति छा जाती है, तब सारी भोग की इच्छाएँ स्वत निरस्त हो जाती हैं और सिग्मण्ड फ्रायड का वह तर्क भी समाप्त हो जाता है जिसके चलते दमित और अतृप्त भोगेच्छाएँ मनोरोग का कारण बनती हैं। भावना या अनुप्रेक्षा का यह एक बहुत बड़ा वैज्ञानिक आधार है। अनुप्रेक्षा में पहले शरीर को स्थिर, शिथिल और जागरूक किया जाता है, तब किसी भी भावना को मन की गहराई तक पहुँचा दिया जाता है, पुरानी मिथ्या भावनाओं का निरसन हो जाता है और नई सभ्य भावनाओं को बार-बार के अभ्यास से स्थायी भाव का रूप देकर चरित्र का अंग बना दिया जाता है।

एक चिकित्सा पद्धति का नाम है—फेथ हीलिंग (Faith healing) यानी "आस्था द्वारा रोग-चिकित्सा।" यह बहुत प्राचीन काल से लगातार अब तक प्रचलित है। आधुनिक सभ्यता वाले पश्चिमी देशों में जहाँ अन्य चिकित्सा-पद्धतियाँ चरम विकास पर पहुँची हैं। वहाँ पर भी 'फेथ

तालिका ८—अनुप्रेक्षा और भावना : सिद्धान्त और मूलस्रोत

विन्दु	तथ्य	प्रमाण
प्रयोजन	१ शाश्वत् सत्य की सतत् स्मृति, शक्ति का उपयोग, वैचारिक पवित्रता, वृत्तियों से सुरक्षा, समस्या-समाधान, लक्ष्य-प्राप्ति ।	समाधितन्त्र श्लोक २८, सूयगडो १५।५ शान्त सुधारस १।२, योगशास्त्र ४।१२२ आयारी २।३६
आध्यात्मिक स्वरूप	१. अनुप्रेक्षा का आधार द्रष्टा द्वारा प्रदत्त बोध, सत्य की खोज की प्रक्रिया, ग्रन्थि भेद की प्रक्रिया या सूक्ष्म निवारण की प्रक्रिया अनुप्रेक्षा-स्वाध्याय का प्रकार, धर्म्य ध्यान की चार अनुप्रेक्षाएँ, शुक्ल ध्यान की चार अनुप्रेक्षाएँ ।	आयारी २।८, १२, ६२, १३०, ५।७, २९, ६।३८, ८।९७, सूयगडो १।२।६५, २।२।३४, ठाण ४।६८, ४।७२, उत्तरज्ज्मणणि — १३।३१, १९।७४, ३०।३४, ३१।१७, पासनाहचरिय, पृष्ठ ४६०
वैज्ञानिक स्वरूप	१ शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक चिकित्सा पद्धति, आस्था-चिकित्सा, सुप्ताव चिकित्सा, स्वतः सुप्ताव चिकित्सा, पराभौतिक चिकित्सा, मन का शरीर पर प्रभाव—अच्छे एवं आशावादी विचारों से शरीर की प्रतिरोधात्मक क्षमता में वृद्धि ।	
प्रक्रिया	१ राग-द्वेष रहित चिन्तन की एकाग्रता । शाश्वत सत्य का अनुचितन, अनुप्रेक्षा की सफलता के सूत्र—अभिप्रेरणा, शिथिलीकरण, एकाग्रता, साक्षात्कार । पुनः पुनः अभ्यास-भावना ।	आयारी ५।११०, ध्यान शतक श्लोक ६५
परिणाम	१ चित्त-शुद्धि, चित्त-समाधि, समस्या-समाधान, सकार-निर्माण	उत्तरज्ज्मणणि २९।२३, पासनाहचरिय पृष्ठ ४६०, योग शास्त्र ४।११०

हीलिंग' की पद्धति प्रचलित है। प्रश्न है—आस्था घनीभूत कैसे हो ? हमारा अपने "ईश्वर" यानी आंतरिक शक्तियों के साथ सम्पर्क स्थापित कैसे हो ? जब व्यक्ति में इस अवस्था का निर्माण हो जाता है कि शारीरिक या मानसिक बीमारियाँ मात्र एक संयोग है और जो संयोग होता है उसका निश्चित वियोग होता है, "मैं दुःख भोगने के लिए नहीं जन्मा हूँ", तब वह बाहरी साधनों का सहारा लिए बिना रोग और दुःख से मुक्त हो जाता है। उसके दुःख का संवेदन समाप्त हो जाता है। यह "आस्था के द्वारा रोग-चिकित्सा" और कुछ नहीं, बरन् "स्वयं सूचना" या आत्म-सम्मोहन के द्वारा भावना का दृढीकरण है।

भावना के प्रयोगों के उपचारात्मक मूल्य को आधुनिक आयुर्विज्ञान के चिकित्सकों द्वारा भी स्वीकृत किया गया है। डा० स्टीफन ब्लेक ने "माइंड एण्ड बोडी" नामक पुस्तक में लिखा है—“गहरी शिथिल अवस्था से रोगियों को लाकर सूचनात्मक भावना द्वारा उनके शारीरिक व्यवहार में उल्लेखनीय परिवर्तन लाया जा सकता है—इस बात को आज प्रचुर प्रमाणों द्वारा सिद्ध किया गया है।”

भावना का अर्थ केवल कुछ सोच लेना मात्र नहीं है। उसका अर्थ है—हमारे ज्ञान-तत्त्वों को तथा कोशिकाओं को अपने वशवर्ती कर लेना, उन पर अपनी भावना को अंकित कर देना। हमारे शरीर में अरबों-खरबों न्यूरोन्स हैं, तंत्रिका-कोशिकाएँ हैं। ये न्यूरोन्स हमारी अनेक प्रवृत्तियों का नियमन करते हैं। जो संकल्प न्यूरोन्स तक पहुँच जाता है, वह सफल हो जाता है। न्यूरोन्स बड़े-बड़े काम संपादित करते हैं। इनकी कार्य प्रणाली को समझना बहुत ही कठिन है। अरबों-खरबों की संख्या में ये ज्ञान-तत्त्व हमारे मस्तिष्क में बिखरे पड़े हैं। इनका मन की शक्ति के जागरण से बहुत बड़ा उपयोग है। इन ज्ञान-तत्त्वों में विचित्र क्षमताएँ हैं, जिनकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते। सम्मोहन का प्रयोग सूचना के आधार पर चलता है। सूचना के आधार पर शारीरिक अवयव भी उसी प्रकार काम करने लग जाते हैं। जब सूचनाओं के आधार पर ज्ञान-तत्त्व काम करने में तत्पर रहते हैं तब हम उनसे लाभ क्यों नहीं उठाएँ ? अपने आप सूचना दें। पुराने को बदलने के लिए, नए को घटित करने के लिए सूचनाएँ दें। उन तत्त्वों के साथ आत्मीयता स्थापित करें। आप जो होना चाहेंगे, वह अवस्था घटित होने लगेगी। परिणाम प्रारम्भ हो जाएगा। मन की शक्ति का विकास होने लगेगा।

नैन बाँशिंग का मुख्य साधन—भावना

भावना मस्तिष्क की धुलाई करने का बहुत बड़ा साधन है। एक ही बात को बार-बार दोहराते जाएँ, उसकी पुनरावृत्ति करते जाएँ, ऐसा करते

करते एक क्षण ऐसा आता है कि पुराने विचार छूट जाते हैं और नए विचार चित्त में जम जाते हैं जब तक हमारी यह धारणा जमी हुई है कि सुख-दुःख देने वाला तीसरा व्यक्ति है, तब तक आदमी का रूपान्तरण नहीं होता। भावना योग के द्वारा जब इस विचार की धुलाई हो जाती है, इस विचार को उखाड़ दिया जाता है, तब सुख-दुःख की कोई भी घटना घटित होने पर आदमी यह नहीं मानेगा कि सुख-दुःख देने वाला स्वयं के अतिरिक्त कोई दूसरा व्यक्ति है। आदमी फिर यही सोचेगा, मैंने ऐसा ही कोई कृत्य किया है, कोई ऐसा आचरण किया है, उसी का यह परिणाम सामने आ रहा है। पूरी दृष्टि अपनी सीमा में चली जाएगी।

प्रश्न होता है, क्या एक बात को बार-बार दोहराने से संस्कार धुल जाता है? नाजियो का यह प्रसिद्ध सूत्र था—एक झूठ को हजार बार दोहराओ; वह सच हो जाएगा। हजार बार दोहराने से एक झूठ सच बन सकता है तो क्या हजार-लाख बार दोहराने में सच सच नहीं बनेगा? आवृत्ति का भी अपना महत्त्व है। आज विज्ञान का विद्यार्थी जानता है कि मूकमत्थ को पकड़ने के लिए आवृत्ति पर ही ध्यान देना होता है। किस-किस फ्रीक्वेंसी में क्या-क्या पकड़ा जा सकता है, यह वह भली-भांति जानता है।

समूचा आकाश ध्वनियों के प्रकपनों से भरा है। पर हमारे कान एवं यन्त्र अन्य सभी ध्वनियों को नहीं पकड़ पाते। सभी अमुक-अमुक ध्वनि-प्रकपनों को ही पकड़ पाये हैं। यह भी आवृत्ति के सिद्धांत पर ही फलित होता है। तरंग-दैर्घ्य और तरंगों की लम्बता, लम्बी तरंगें और छोटी तरंगें, तरंग-दैर्घ्य (wave-length) को पकड़ना और आवृत्तियों (frequency) को पकड़ना—ये दोनों तथ्य जब ज्ञात हो जाते हैं, तब भावना का मूल्य अपने आप समझ में आ जाता है। हम भावना की कितनी आवृत्तियाँ करते हैं, किस तरंग की लम्बाई-चौड़ाई के साथ करते हैं, इसी पर हमारे संस्कारों की धुलाई निर्भर करती है। मंत्र और जप अनुप्रेक्षा ही है। यदि मंत्र का प्रयोग करने वाला यह नहीं जानता कि किस मंत्र का किस आवृत्ति में उच्चारण करना चाहिए, किस तरंग के साथ करना चाहिए, तो उस मंत्र का प्रभाव नहीं होता और पूरी आवृत्तियाँ होने तक वह सिद्ध भी नहीं होता।

अनुकरण और अभ्यास

चरित्र-निर्माण का स्थूल जगत् में भी बहुत बड़ा फार्मूला या तरीका है। आदमी स्वभाव से अपने बड़ों का अनुकरण करता है, उनके गुणों या अव-गुणों का अनुकरण करता है। फिर उसी अनुकरण का बार-बार अभ्यास होता है और वही अनुकरण उसकी आदत बन जाता है। अच्छा अनुकरण करके अनेक लोग ऊँचाइयों पर पहुँचे हैं, तो बुरा अनुकरण करके लोग पतन

के गढ़दे में भी गिरते देखे जाते हैं, नशे की जितनी भी आदतें हैं, वे अनुकरण से सीखी जाती हैं। बाद में निरन्तर के अभ्यास से वे आदत बन जाती हैं। यह जान लेने के बाद भी कि ये आदतें बहुत खराब हैं—इससे अनेक बुरा-इया उत्पन्न होती है, आदमी इनको छोड़ने में कठिनाई अनुभव करता है। अगर बुरी आदतों के अनुकरण और अभ्यास से व्यक्ति बुरा बनता है, तो अच्छी आदतों का अनुकरण और अभ्यास करवाकर अच्छे नागरिक क्यों नहीं बनाए जा सकते? यही अनुप्रेक्षा और भावना का कार्य है, जिसका अधिकतम उपयोग शिक्षा के क्षेत्र में 'मूल्य-परक शिक्षा' के लिए किया जा सकता है।

७.६.१ आध्यात्मिक दृष्टिकोण

ध्यान का अर्थ है—प्रेक्षा, देखना। उसकी समाप्ति होने के पश्चात् मन की मूर्च्छा को तोड़ने वाले विषयों का अनुचिन्तन करना अनुप्रेक्षा है। जिस विषय का अनुचिन्तन बार-बार किया जाता है या जिस प्रवृत्ति का बार-बार अभ्यास किया जाता है, उससे मन प्रभावित होता है, इसलिए उस चिन्तन या अभ्यास को भावना कहा जाता है।

जिस व्यक्ति को भावना का अभ्यास हो जाता है उसमें ध्यान की योग्यता आ जाती है। ध्यान की योग्यता के लिए चार भावनाओं का अभ्यास आवश्यक है।

१ ज्ञान भावना—राग-द्वेष और मोह से शून्य होकर तटस्थ भाव से जानने का अभ्यास।

२ दर्शन भावना—राग-द्वेष और मोह से शून्य होकर तटस्थ भाव से देखने का अभ्यास।

३ चरित्र भावना—राग-द्वेष और मोह से शून्य समत्वपूर्ण आचरण का अभ्यास।

४ वैराग्य भावना—अनासक्ति, अनाकांक्षा और अभय का अभ्यास।

मनुष्य जिसके लिए भावना करता है, जिस अभ्यास को दोहराता है, उसी रूप से उसका संस्कार निर्मित हो जाता है। यह आत्म-सम्मोहन की प्रक्रिया है। इसे 'जप' भी कहा जा सकता है। आत्मा की भावना करने वाला आत्मा में स्थित हो जाता है। 'सोऽह' के जप का यही रहस्य है। 'अहम्' की भावना करने वाले में 'अहम्' होने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। कोई व्यक्ति भक्ति से भावित होता है, कोई ब्रह्मचर्य से और कोई सत्संग से। अनेक व्यक्ति नाना भावनाओं से भावित होते हैं। जो किसी भी कुशल कर्म से अपने को भावित करता है, उसकी भावना उसे लक्ष्य की ओर ले जाती है।

साधनाकाल में ध्यान के बाद स्वाध्याय और स्वाध्याय के बाद फिर ध्यान करना चाहिए। स्वाध्याय की सीमा में जप, भावना और अनुप्रेक्षा—इन सबका समावेश होता है। यथासमय और यथाशक्ति इन सबका प्रयोग आवश्यक है। 'ध्यान-शतक' में बताया गया है कि ध्यान को सपन्न कर अनित्य आदि अनुप्रेक्षाओं का अभ्यास करना चाहिए। ध्यान में होने वाले विविध अनुभवों में चित्त का कहीं लगाव न हो, इस दृष्टि से अनुप्रेक्षा के अभ्यास का बहुत महत्त्व है। धर्मध्यान के पश्चात् चार अनुप्रेक्षाओं का अभ्यास किया जाता है—

१. एकत्व अनुप्रेक्षा

२. अनित्य अनुप्रेक्षा

३. अशरण अनुप्रेक्षा

४. ससार अनुप्रेक्षा

अनुप्रेक्षा क्या है ?

प्रेक्षा-ध्यान का दूसरा अंग है—अनुप्रेक्षा। अनुप्रेक्षा का अर्थ है—ध्यान में जो कुछ हमने देखा, उसके परिणामों पर विचार करना। 'अनु' का अर्थ है—बाद में होने वाला। ध्यान में जो देखा, प्रेक्षा में जो देखा, देखने के बाद उसकी प्रेक्षा करना, परिणामों पर विचार करना, यह है अनुप्रेक्षा। 'अनु' अर्थात् बाद में, प्रेक्षा अर्थात् विचार करना। जैसे—हमने देखा कि शरीर के अमुक भाग में स्पन्दन हो रहा है। परमाणु आ रहे हैं, जा रहे हैं। परमाणुओं का उपचय हो रहा है, अपचय हो रहा है। परमाणु घट रहे हैं, बढ़ रहे हैं। यह सारा देखा। अब सोचना है, उसका परिणाम क्या होगा ? हम अनित्य अनुप्रेक्षा करेंगे कि जहाँ परमाणुओं का स्पन्दन है, आना-जाना है, वह नित्य नहीं हो सकता, वह अनित्य होगा। हम समझ लेंगे कि शरीर अनित्य है। शरीर अनित्य है—इसे जानने का आधार क्या है ? इसे जानने का आधार है प्रेक्षा। जब हमने प्रेक्षा में यह देखा कि शरीर में स्पन्दन है, कपन है, गति है, परमाणुओं का आना-जाना है, परमाणुओं का चय-अपचय है, इसका अर्थ है कि वह अनित्यधर्मा है। इस अनित्यता का अनुभव करना, विचार करना, चिन्तन करना—यह है अनित्य अनुप्रेक्षा।

✓ जीवन-विज्ञान का एक महत्त्वपूर्ण प्रयोग है—अनुप्रेक्षा। सच्चाइयों को ज्ञात करने के लिए प्रेक्षा बहुत महत्त्वपूर्ण है, किंतु आदतों को बदलने के लिए अनुप्रेक्षा को 'सजेस्टोलॉजी' कहा जा सकता है। अनेक वैज्ञानिक इस पद्धति का प्रयोग करते हैं। चिकित्सा के क्षेत्र में इसका प्रयोग हो रहा है। 'सजेशन' दो प्रकार से दिया जा सकता है। स्वयं व्यक्ति स्वयं को सजेशन (सुझाव) देता है या अन्य व्यक्ति के सजेशन को स्वयं सुनता है। दोनों प्रकार प्रचलित

है। इन सुझावों के द्वारा अकल्पित बातें घटित हो जाती हैं।

अनुप्रेक्षा का प्रयोग सुझाव-पद्धति का प्रयोग है। यह 'ऑटोसजेशन'—स्वयं को स्वयं के द्वारा सुझाव देने की पद्धति है।

एक आदमी यदि प्रतिदिन सप्ताह तक यह सुझाव दे कि मैं बीमार हूँ, तो निश्चित ही वह बीमार हो जाएगा। दूसरा व्यक्ति यदि यह सजेशन देता है कि मैं स्वस्थ हूँ, मैं स्वस्थ हूँ तो वह स्वास्थ्य का अनुभव करने लग जाएगा। सुझाव की पद्धति को समझकर सुझाव दे, बार-बार सुझाव दे, तो स्वास्थ्य बढ़ता जाएगा।

✓ अनुप्रेक्षा की पद्धति स्वभाव-परिवर्तन की अच्छी पद्धति है। इसके द्वारा जटिलतम आदत को बदला जा सकता है। आदत चाहे शराब पीने की हो, तम्बाकू सेवन की हो, चोरी की हो, झूठ और कपट की हो, बुरे आचरण और बुरे व्यवहार की हो, अनुप्रेक्षा-पद्धति से उनमें परिवर्तन किया जा सकता है। जीवन-विज्ञान की पद्धति में 'प्रेक्षा' 'अनुप्रेक्षा' के प्रयोग कराए जाते हैं। प्रयोग के लिए साधन चाहिए। ये साधन बाहर से उपलब्ध करने की जरूरत नहीं हैं। ये अपने पास हैं। शरीर, वाणी, श्वास और वर्ण (रंग)—ये सब हमारे पास हैं। बस, केवल इनका प्रयोग करना है। कहा और कैसे प्रयोग करना है, यह सीखना पड़ता है। हमारे पास सब कुछ है। केवल अपेक्षा है सही संयोजन की। उनका कब, कहा, कैसे संयोजन किया जाए। जो व्यक्ति इसको जान लेता है, वह अपने भीतर की शक्तियों का, बिजली और रसायनों का, श्वास का सही संयोजन कर जीवन की अनेक समस्याओं को हल करना जान लेता है। ✓

अनुप्रेक्षा का प्रयोग बहुत महत्त्वपूर्ण है अस्तु से बचने के लिए। सारा जप का विकास इसी आधार पर हुआ है। अनुप्रेक्षा के सिद्धांत के आधार पर जप का विकास हुआ है। इष्ट का जाप करो, मंत्र का जप करो, क्योंकि शुभ भाव और शुभ विचार तुम्हारे मन में रहेगा, तो अशुभ भाव को जागने का मौका नहीं मिलेगा, इसीलिए मंत्र का आलम्बन लिया गया। कुछ लोग अध्यात्म-साधना के क्षेत्र में मंत्र की उपयोगिता नहीं मानते। पर हमारा विश्वास कि मंत्र की भी बहुत उपयोगिता है, उसे नकारा नहीं जा सकता, अस्वीकार नहीं किया जा सकता, क्योंकि हम सीधे बीतराग तो बन नहीं सकते। सीधे छलाग वाली बात कम घटित होती है। कोई व्यक्ति ऐसा हो सकता है कि सीधी नीचे छलाग लगा सकता है। कोई-कोई ऐसा हो सकता है कि छत पर से सीधे नीचे छलाग लगा सकता है, पर हर कोई लगाने लग जाए, तो फिर सीढियों की जरूरत क्या है? फिर सीढियां लगानी निरर्थक हैं। पर सब छलागें लगाने लग जाएं, तो शायद हॉस्पिटल में स्थान भी खाली नहीं मिलेगा। बड़ी मुसीबत पैदा हो जाएगी। छलाग की बात सार्वजनिक बात

नहीं हो सकती। कदाचित् हो सकती है, अपवाद स्वरूप हो सकती है। सीढ़ी वीतरागता की भूमिका में चले जाने की बात एक छलाग की बात है। हमें सीढ़ियों के सहारे चलना पड़ेगा आदमी सीढ़ी के सहारे चढ़ेगा, ऊपर पहुँचेगा। सीढ़ियों में दोनों बातें होती हैं। एक ही सीढ़ी बनी हुई है। उससे ऊपर भी चढ़ा जा सकता है, नीचे भी आया जा सकता है। ऐसा नहीं होता कि ऊपर जाने के लिए सीढ़िया अलग बनती हैं और नीचे आने के लिए सीढ़िया अलग बनती हैं। उसी सीढ़ी से ऊपर चढ़ा जा सकता है और उसी सीढ़ी से नीचे आया जा सकता है। हमारी एक ही भावधारा है। उसी भावधारा से ऊपर चढ़ा जा सकता है और उसी भावधारा से नीचे उतरा जा सकता है। हमारी भावधारा जब सत् के साथ जुड़ती है तब हम ऊपर चढ़ सकते हैं, हमारा आरोहण हो सकता है। ज्यो-ही भावधारा असत् के साथ जुड़ती है तब अव-रोहण शुरू हो जाता है, आदमी नीचे उतर आता है। जप का विकास, मंत्र का विकास, इसी भावना के आधार पर हुआ था कि एक ऐसा आलम्बन बना रहे जिससे बुरे भावों को आने का अवसर कम से कम मिले।

आंतियों का विघटन

मिथ्या कल्पनाओं को तोड़ने के लिए प्रेक्षाध्यान पद्धति में अनुप्रेक्षा का अभ्यास किया जाता है। दो शब्द हैं। एक है प्रेक्षा और दूसरा है अनुप्रेक्षा। जो सचाई है, उसे देखना, उसका विमर्श करना अनुप्रेक्षा है। सचाई को देखो। उसे अपनी धारणा से मत देखो। मछली ने धारणा बना ली कि आदमी वह होता है जिसका सिर नीचे और पैर ऊपर होते हैं। इसी धारणा से वह आदमी को देखती थी। यह अनुप्रेक्षा नहीं है। अपनी धारणा से मत देखो। स्तकार की दृष्टि से मत देखो। काल्पनिक दृष्टि से मत देखो। केवल सच्चाई को देखो, वास्तविकता को देखो। यथार्थ को देखो। जो सत्य है, जो घटना घटित हो रही है, उसी को देखो। अनुप्रेक्षा का अर्थ है—सत्य के प्रति अनुप्रेक्षा अर्थात् यथार्थ के प्रति अनुप्रेक्षा, वस्तु के प्रति अनुप्रेक्षा। उधारी धारणा से काम मत लो, किन्तु जो घटना है, जो वास्तविकता है, जो सचाई है, उसी को देखो। इस प्रकार अनुप्रेक्षा का तात्पर्य है कि हम अपनी धारणाओं को एक बार निकाल दें। अपनी पूर्व-मान्यताओं को छोड़ दें और फिर जो सच्चाई है, यथार्थ है, उसको देखें। प्रेक्षा-ध्यान पद्धति में इस अनुप्रेक्षा का अभ्यास किया जाता है कि हम रूढ़ियों को, धारणाओं को छोड़कर, वास्तव में सचाई को देखना सीख सकें। यह सबसे बड़ी कठिनाई है कि मनुष्य सच्चाई को नहीं देखता। वह सबसे पहले अपनी धारणाओं का चश्मा लगा लेता है और बाद में देखता है। यदि वह ठीक नहीं जचता है, तो वह उसे तोड़ने-भरोड़ने का प्रयत्न करता है।

अनुप्रेक्षा का सिद्धांत सत्य के लिए समर्पित हो जाने का सिद्धांत है। सत्य के लिए पूर्णरूपेण समर्पित हो जाओ। अपनी किसी भी धारणा को महत्त्व मत दो। जो सच्चाई है उसे ग्रहण करो, स्वीकार करो यह है अनुप्रेक्षा।

सुना होगा, हिमालय के बर्फ पर साधक नग्न होकर बैठा है। चारों ओर बर्फ ही बर्फ है। वह गर्मी का प्रयोग आरम्भ करता है। घटा बीतता है और साधक शरीर से पसीना चूने लगता है। बर्फ पर पसीना चूने लग जाता है। यह प्राकृतिक घटना नहीं है। यदि प्राकृतिक घटना होती, तो एक ही आदमी के शरीर से पसीना नहीं चूता। वहाँ जितने आदमी होंगे, सबके शरीर से पसीना चूएगा। पर एक ही आदमी के शरीर से पसीना चूता है और सब सर्दों में ठिठुरते हैं। यह प्राकृतिक घटना नहीं है। यह ध्वनि का प्रयोग है, सकल्प का प्रयोग है और भावना का प्रयोग है। यह भावनात्मक परिवर्तन है, प्राकृतिक परिवर्तन नहीं है।

गर्मी के दिन हैं। भयकर गर्मी पड़ रही है। लूए चल रही हैं। साधक सर्दों की भावना करता है, सर्दों का सकल्प करता है और उसके शरीर में सर्दी व्याप्त हो जाती है। वह ठिठुरने लगता है। तब वह कवल ओढ़ता है फिर भी ठिठुरन समाप्त नहीं होती। यह प्राकृतिक परिवर्तन नहीं है, भावनात्मक परिवर्तन है।

पैर में बिवाई फटती है, पीछा होती है। अभी बिवाई फटने का मौसम तो नहीं है, किन्तु आप भावनात्मक प्रयोग करें। बिवाई फटे या न फटे, दर्द प्रारम्भ हो जाएगा। यदि भावना से दर्द हो सकता है, तो भावना से दर्द मिट भी सकता है दोनों बातें घटित हो सकती हैं।

भावना

‘कटकात् कटकमुद्धरेत्’—काटे स काटा निकालने की नीति साधना के क्षेत्र में भी लागू होती है। चित्त को वासनाओं से मुक्त करना साधक का लक्ष्य होता है, पर पहले ही चरण में दीर्घकालीन वासनाओं को एक साथ निर्मूल नहीं किया जा सकता। उन्हें निरस्त करने के लिए नई वासनाओं को सृष्टि करनी होती है। वे नई वासनाएँ यथार्थपरक होती हैं, इसलिए उनका असत् से सबन्धित वासनाओं पर दबाव पड़ता है और वे उनसे अभिभूत हो जाती हैं।

वासना का ही दूसरा नाम भावना है। शास्त्रीयज्ञान या शब्दज्ञान का जो सहारा लिया जाता है, वासना है। इसे भावना, जप, धारणा, सस्कार, अनुप्रेक्षा और अर्थचिन्ता भी कहा जाता है और ये सब स्वाध्याय के ही प्रकार हैं।

जैन साधना-पद्धति में ‘भावनायोग’ शब्द का व्यवहार हुआ है। भावना

से मन आत्मा या सत्य से युक्त होता है, इसलिए यह योग है। भावना में ज्ञान और अभ्यास—इन दोनों के लिए अवकाश है।

भावना का अर्थ है—सविषय ध्यान। यही इसकी परिभाषा है। जब आपके मन में कोई विषय है, आपने कोई ध्येय चुना है, आप सविषय ध्यान कर रहे हैं, यह है भावना। भावना, सविषय ध्यान और जप में कोई अन्तर नहीं है। तीनों एक हैं। अपनी उपयोगिता के आधार पर भिन्न-भिन्न नामों का चुनाव हुआ है। तात्पर्य में कोई अन्तर नहीं है। जप का अर्थ यह है कि जो जप्य है, जिसका जप करना है, उस जप्य वस्तु के प्रति व्यक्ति का तन्मय और एकाग्र हो जाना। भावना का अर्थ है—भाव्य व्यक्ति या वस्तु के प्रति तन्मय और एकाग्र हो जाना। धारणा का अर्थ भी यही है। जिसकी धारणा करनी है, उसके प्रति तन्मय और एकाग्र हो जाना। सविषय ध्यान भी यही है। विषय के प्रति या ध्येय के प्रति तन्मय और एकाग्र हो जाना। जप, भावना, धारणा और सविषय ध्यान—चारों एक कोटि के हैं। इसमें तात्पर्य भेद नहीं है, नाम-भेद है।

भावना नौका है। भगवान् महावीर ने कहा— जिसकी आत्मा भावना-योग से विशुद्ध होती है, वह जल में नौका की तरह है। वह जब चाहे पार पहुँच सकती है। अब इस नौका का उपयोग कैसे हो ? वह प्रश्न शेष रहता है। भावना से भावित होना आवश्यक होता है। आप भावित नहीं होते तब तक वह स्थिति नहीं बनती। आगमों में 'भावितात्मा' शब्द आता है। भावितात्मा होने के बाद जो होना होता है, वह हो जाता है। यह सारा एकाग्रता का चमत्कार है। हम जो भी होना चाहते हैं, हो जाते हैं। जो घटित करना चाहते हैं, वह घटित हो जाता है। जिस रूप में मन को बदलना चाहते हैं, बदल लेते हैं। मन एक आकार का होता है। उसके असंख्य पर्याय हैं। वह भिन्न-भिन्न आकारों में बदलता है। हम जैसे चाहते हैं, उसी प्रकार का आकार वह लेना शुरू कर देता है। यह मन की विशेषता है तन्मयता और एकाग्रता के साथ हमने जो भावना की, वैसे ही होना होता है। उसमें कोई अन्तर नहीं आता। प्रश्न है एकाग्रता का, स्थिरता का। मन बदलता है, तो साथ-साथ शरीर भी बदलता है। स्व-सम्मोहन का प्रयोग, ऑटोसजेशन, अपने आपको सूचना देना, यह अपने आप भावना के द्वारा सम्मोहित हो जाना है। शरीर-प्रेक्षा के द्वारा शरीर के भीतर देखना, फिर सकल्प-शक्ति और भावना के प्रयोग द्वारा बदलने की भावना को अवचेतन मन तक पहुँचा देना। यह है रूपान्तरण की प्रक्रिया।

प्रत्येक कोशिका में ज्ञान-केन्द्र है। हर कोशिका का अपना एक कारखाना है, विद्युत् का, शक्ति का। वे कोशिकाएँ अपने ढंग से काम करती हैं। उनको बदलना है, उनको नया जन्म देना है, उनको नया रास्ता देना

है, तो आपको अपनी भावना को उन तक पहुँचाना होता ।

जब तक हमारी भावना उन तक नहीं पहुँचती, तब तक हम नहीं बदल सकते । उदाहरण लें—एक आदमी अपनी क्रोध की आदत को बदलना चाहता है । सकल्प करता है—मैं क्रोध नहीं करूँगा । बार-बार सकल्प करता है, पर सफल नहीं होता । सकल्प तो करता है पर गुस्सा वैसा ही आ जाता है । इससे तो ऐसा लगता है कि यह प्रयोग सार्थक नहीं है, यह उपाय कारगर नहीं है । मैं बदलना चाहता हूँ, फिर भी नहीं बदलता हूँ । कितने ही लोग बुरे काम करते हैं और पछताते हैं । फिर सोचते हैं, फिर ऐसा नहीं करूँगा । पर ठीक समय आता है, काम हो जाता है । गुस्सा भी आता है, वासना भी सताती है, वृत्तियाँ भी सताती हैं । सब अपने समय पर सताने लगते हैं । शराबी शराब को छोड़ने का सकल्प करता है, तम्बाकू का व्यसनी तम्बाकू को छोड़ने का सकल्प करता है, सोचता है, सेवन नहीं करूँगा, पर समय आता है, तो भीतर में ऐसी प्रबल भाग जगती है कि उसका सकल्प धरा का धरा रह जाता है । सकल्प भग्न हो जाता है । ऐसा क्यों होता है ? इसलिए होता है कि हम अपने सकल्प को वहाँ तक पहुँचा नहीं पाते । बाहर ही बाहर में देखते हैं । हम बहुत अभ्यासी हैं बाहरी बात में । बाहर को देखते हैं और सारी कल्पना बाहर करते हैं ।

परिवर्तन की प्रक्रिया का दूसरा सूत्र है—भावना का प्रयोग, सकल्प-शक्ति का प्रयोग, अभिभावित रहने का प्रयोग । यह सतुलन का प्रयोग होता है ।

साधक ध्यान के पूर्व और ध्यान के बाद भावनाओं के अभ्यास का सतत् स्मरण करता रहे । उनसे एक शक्ति मिलती है, धीरे-धीरे मन तदनुरूप परिणत होता है, मिथ्या धारणाओं से मुक्त होकर सत्य की दिशा में अनुगमन होता है, और एक दिन स्वयं को तथानुरूप प्रत्यक्ष अनुभव हो जाता है । भावना और ध्यान के सहयोग से मजिल सुसाध्य हो जाती है । साधक इन दोनों की अपेक्षा को गौण न समझे । सभी धर्मों ने भावना का अवलम्बन लिया है ।

भावनाएँ विविध हो सकती हैं जिससे चित्त की अशुद्धि होती है, वे सारी भावनाएँ हैं । आज की भाषा में भावना का अर्थ है—ब्रेन वांशिंग । इसका अर्थ है—मस्तिष्क की धुलाई । राजनीति के क्षेत्र में ब्रेन वांशिंग की प्रक्रिया बहुत प्रचलित है इसका प्रयोजन है, पुराने विचारों की धुलाई कर उनके स्थान पर नए विचारों को भर देना । यह बहुत प्रचलित प्रक्रिया है । इसका प्रयोग राष्ट्र करता है ।

७.६.३. प्रयोजन

अनुप्रेक्षा नहीं करने वाला साधक ध्यान की मर्यादा को नहीं जान

सकता। उसके लिए ध्यान में जाना भी सहज, सरल नहीं होता। अनुप्रेक्षा एक सोपान है। जो अनुप्रेक्षा के सोपान पर आरोहण नहीं करता, वह प्रेक्षा-ध्यान के सोपान पर भी आरोहण नहीं कर सकता। दोनों साथ-साथ चलते हैं। प्रेक्षा के पश्चात् अनुप्रेक्षा और अनुप्रेक्षा के पश्चात् प्रेक्षा। ये दोनों एक ही चित्त की दो अवस्थाएँ हैं। जब तक पानी तरल है तब तक पानी है और जब वह जम जाता है, तब बर्फ बन जाता है। मूलतः दोनों में कोई अन्तर नहीं है। बर्फ का भी अपना मूल्य है और तरल पानी का भी अपना मूल्य है तरल रहने से उसका मूल्य समाप्त नहीं हो जाता। अनुप्रेक्षा हमारे चित्त की तरल अवस्था है। एक बिन्दु पर हम चित्त को केन्द्रित करते हैं, चित्त बहा जम जाता है स्थिर हो जाता है वह चित्त ध्यान बन जाता है। जब चित्त उस बिन्दु पर स्थिर नहीं होता, आसपास घूमता है, तब वह अनुप्रेक्षा होती है। समस्या को सुलझाने के लिए अनुप्रेक्षा बहुत जरूरी है। एक समस्या पर ध्यान को केन्द्रित करना "विचय ध्यान" की प्रक्रिया है। अज्ञात को ज्ञात, अनुपलब्ध को उपलब्ध और सत्य का अनुसंधान करना है, तो चिन्तन के एक बिन्दु पर ध्यान केन्द्रित करना होगा। जब चेतना की धारा एक दिशागामी, एक विचारगामी होती है तब समस्या सुलझ जाती है, अज्ञात ज्ञान हो जाता है जब तक ध्यान की स्थिति नहीं बनती, तब तक चिन्तन या अनुचिन्तन के द्वारा ही समस्या को सुलझाया जा सकता है।

ध्यान-साधक के सामने भी अनेक समस्याएँ उपस्थित होती हैं। यदि अनुप्रेक्षा का आलवन न हो, तो साधक उलझ जाता है। कुछ एक व्यक्ति कहते हैं—“ध्यान के साधक को ग्रथ नहीं पढ़ने चाहिए जप नहीं करना चाहिए, सकल्प-शक्ति और प्राण-शक्ति का प्रयोग नहीं करना चाहिए, चिन्तन-अनुचिन्तन नहीं करना चाहिए। ध्यान साधक निर्विचार रहे।” प्रारम्भ में उसके लिए ध्यान का अभ्यास करणीय है। किन्तु निर्विचारता की उपलब्धि प्रारम्भ में नहीं हो जाती।

अनुप्रेक्षा बचाव

ध्यान के द्वारा जब कर्म के साथ छेड़छाड़ होती है, तब वह रौद्र रूप धारण कर लेता है। यदि उस समय अनुप्रेक्षा का सम्बल नहीं मिलता, तो साधक उस स्थिति को समाल नहीं पाता। ध्यान करने से जब ऊर्जा जागती है, तब क्रोध भी बढ जाता है। शक्ति का कार्य उत्तेजना पैदा करना है। जब यह शक्ति जागती है और उसे यदि सही रास्ता मिल जाता है, निषामक तत्त्व मिल जाता है, तब वह साधक भी अन्यान्य निष्पत्तियों के सर्वर्षण में हेतुभूत हो सकती है। यदि ऐसा नहीं होता, तो शक्ति बहुत खतरनाक हो सकती है।

∴ विचय ध्यान के द्वारा यह जाना जा सकता है कि शक्ति-जागरण होने

पर किस प्रकार की अनुप्रेक्षाएँ करनी चाहिए। जब अनुप्रेक्षाओं का सहारा लिया जाता है, तब कोई कठिनाई नहीं होती, साधक अपनी शक्ति का सतुलन बनाए रखता है। तात्पर्य है—हम अपनी पूर्व धारणाओं और मान्यताओं को एक बार निकाल दें और फिर जो परम सत्य है, उसका अनुभव करें। प्रेक्षा-ध्यान साधना-पद्धति में अनुप्रेक्षा का अभ्यास इसलिये किया जाता है कि हम रूढ़ियों, स्कारो और धारणाओं को छोड़कर सच्चाई को देखना सीख सकें। अनुप्रेक्षा का सिद्धांत यथार्थ में सत्य के दर्शन का सिद्धांत है, सत्य के लिए पूर्णरूपेण समर्पित हो जाए—यह है अनुप्रेक्षा।

भगवान् महावीर ने सच्चाई का जीवन जीने के लिए (भ्राति को मिटाने के लिए) अनुप्रेक्षाओं का बोध दिया। अनुप्रेक्षाएँ भ्राति के चक्र को तोड़ने वाली हैं। जो व्यक्ति अनुप्रेक्षा नहीं करता, उसकी भ्राति सघन होती चली जाती है, किंतु अनुप्रेक्षा की तेज धार चक्र को बढाने नहीं देती।

बारह अनुप्रेक्षाओं में एक अनुप्रेक्षा है—अकेलेपन की अनुभूति। व्यवहार की भाषा में "मैं अकेला हूँ" ऐसा नहीं कहा जा सकता। मेरी मा, मेरा भाई, मेरा परिवार, मेरा धन, मेरा समाज, मेरा राष्ट्र—न जाने सम्बन्धों की श्रृंखला कितनी व्यापक बन जाती है। न जाने आदमी कहा-कहा से जुड़ा हुआ है व्यवहार में आदमी फँस जाता है। आदमी सँकड़ो-सँकड़ो घागो से बंधा हुआ है। वह इतना जकड़ा हुआ है कि समाज और व्यवहार के क्षेत्र में उसे कहीं भी अकेलेपन का अनुभव नहीं होता। व्यवहार की बात तो ठीक है, किंतु वह अंतिम सच्चाई नहीं है। हम व्यवहार को व्यवहार के जीवन तक ही रहने दें और सच्चाई का जीवन भी साथ में जीएँ। जो आदमी कोरा व्यवहार का जीवन जीता है, वह अपने लिए सदा सिरदर्द पैदा करता है। सिरदर्द को वही मिटा सकता है, जो व्यवहार के साथ सच्चाई का जीवन भी जीता है।

हमें दोनों प्रकार का जीवन जीना चाहिए। व्यवहार का जीवन इसलिए कि हम उनके बिना अपनी आवश्यकताओं को पूरा नहीं कर सकते, अपने लिए जीने का साधन नहीं जुटा सकते, न कोई रोटी परोसने वाली मिलेगी, न पानी पिलाने वाला मिलेगा, न कोई सेवा-चाकरी करने वाला मिलेगा, न कोई देनेवाला और न कोई लेनेवाला, इसलिए व्यवहार का जीवन जीना, सामाजिक जीवन जीना हमारे लिए बहुत जरूरी है, किंतु दूसरी ओर यदि हम सच्चाई का जीवन नहीं जीते हैं, तो वह व्यवहार और वह समाज हमारे लिए सिरदर्द पैदा कर देता है। व्यवहार का जीवन जीते हुए सच्चाई के जीवन की पृष्ठभूमि बनाए रखना अपेक्षित है। आगे व्यवहार रहे और पृष्ठभूमि में सच्चाई रहे। दोनों साथ-साथ चले, तो हमारे जीवन की यात्रा ठीक चलेगी और सिरदर्द भी पैदा नहीं होगा।

परिवार, समाज आदि बनाना व्यक्ति के लिए जरूरी है किंतु जो व्यक्ति इनको अन्तिम सच्चाई मान कर यह मान लेता है कि मेरा त्राण, मेरी सुरक्षा कहीं है, तो ये परिवार आदि हैं, तो एक दिन वह स्वयं अनुभव करता है कि वह धोखे में था और व्यक्ति इस सच्चाई को बराबर मानता रहता है कि सुविधा के लिए परिवार है, समाज है, किंतु अन्तिम सच्चाई यह है कि वस्तुतः “मैं अकेला हूँ”। ऐसे व्यक्ति को कभी धोखा नहीं होता।

वास्तविकता यह है कि धोखा देनेवाला कोई और नहीं होता। व्यक्ति अस्वीकार करता है। सच्चाई को बराबर ध्यान में रखने वाला कभी धोखा नहीं खाता, इसलिए हम एकत्व अनुप्रेक्षा के प्रयोग के द्वारा इस सत्य का अनुभव करें कि “मैं अकेला हूँ, मेरा दूसरा कोई नहीं है, न मैं किसी का हूँ और न मेरा कोई है।”

व्यवहार के धरातल पर हमने सत्य की हत्या की है। यदि हम सत्य को स्वीकार कर चलते कि व्यक्तियों का जुड़ना, परिवार और समाज का बनना मात्र एक “सयोग” है, किंतु अन्तिम सच्चाई नहीं है। यदि हम दोनों सच्चाइयों को सामने रखकर चले कि “सयोग” और “सवध” भी एक सीमा में यथार्थ है और “वियोग” तथा “अकेलापन” भी एक वास्तविकता है, तो समस्या उलझती नहीं। “सयोग” और “सवध”—ये व्यवहारिक धरातल की सच्चाइयाँ हैं; परन्तु इस अटपटे तथ्य को समझना या जानना अनुप्रेक्षा के अभ्यास के बिना नहीं हो सकता। जब साधक एकत्व अनुप्रेक्षा का अनुचितन और अनुभव करता है और जब यह अनुभव गहरा होता चलता है, तब यह सच्चाई प्रत्यक्ष हो जाती है कि “मैं अकेला हूँ।”

यह बात अटपटी अवश्य लग सकती है कि समाज के परिप्रेक्ष्य में व्यक्ति कैसे मान ले कि “मैं अकेला हूँ”। यह प्रश्न उभर कर आता है कि क्या इस चिंतन से सारे पारिवारिक सम्बन्ध टूट नहीं जायेंगे? यह प्रश्न उभर सकता है, किंतु हम एकांगी दृष्टिकोण से विचार न करें। जीवन-यात्रा को चलाने के लिए व्यवहार की भूमिका पर तब बात भी जरूरी है कि “मैं अकेला नहीं हूँ। मेरे साथ अनेक सम्बन्ध जुड़े हुए हैं। मेरे साथ परिवार का, गांव का, राष्ट्र का सम्बन्ध जुड़ा हुआ है। मैं इन सूक्ष्म घागो से बंधा हुआ हूँ।” एक ओर व्यवहार की भूमिका पर आदमी अपने आपको हजारों-हजारों घागो से बन्धा अनुभव करे और दूसरी ओर अध्यात्म की भूमिका पर उन घागो से मुक्त अनुभव करे। दोनों स्थितियाँ साथ-साथ चलें। दोनों का सामंजस्य हो। व्यवहार की दृष्टि भी चले और निश्चय की दृष्टि, प्रेक्षा की दृष्टि भी चले। जो सामाजिक जीवन जीता है, उसे इन घागो से बंधा रहना पड़ता है; किंतु केवल इसी में रह जाए और आध्यात्मिक चेतना को न जगा पाए,

तो मूर्च्छा इतनी सघन हो जाती है और वे घागे मजबूत रस्ते बन जाते हैं, फिर उनसे छूटना सरल नहीं होता।

एकत्व अनुप्रेक्षा के द्वारा हम अपनी चेतना को जगाए और अपने आपसे यह अनुभव करें कि—“मैं अकेला हूँ।” जब यह सच्चाई अनुभव के स्तर पर घटित हो जाती है तब व्यक्ति का जीवन सतुलित हो जाता है। आदमी व्यवहारो तथा सम्बन्धों को सच्चाई मानकर जीता जा रहा है जब वह इन सच्चाइयों का अनुभव कर लेता है, तब व्यवहार नीचे रह जाते हैं और सच्चाई उजागर हो जाती है। अनुप्रेक्षा का प्रयोग केवल सुनने का प्रयोग नहीं है, करने का प्रयोग है। जब हम प्रयोग करते हैं, तब वास्तविकता गहरे में अवचेतन मन तक पहुँच जाती है, इसलिए अनुप्रेक्षा का प्रयोग जरूरी है।

साधक प्रयोग और अभ्यास में विश्वास करे। जो प्रयोग करता है। अभ्यास से गुजरता है, उसको अवश्य अनुभव होता है। जो बात अनुभव के स्तर पर आती है, वह स्थायी और शाश्वत उपयोगी बन जाती है। अभ्यास निरन्तर चले, असंभव संभव लगने लगेगी।

७.६.४ निष्पत्तियाँ

चित्तशुद्धि की प्रक्रिया

अनुप्रेक्षाएँ अनेक हैं। जो व्यक्ति प्रेक्षा के साथ-साथ अनुप्रेक्षाओं का अभ्यास करता है, उसके चित्त पर कोई मूर्च्छा नहीं जमती, मैल नहीं जमता। इसलिए प्रेक्षाध्यान करने वाले साधकों को चित्तशुद्धि के लिए अनुप्रेक्षाओं का अभ्यास करना जरूरी है। प्रेक्षाध्यान साधना-पद्धति में जहाँ ध्यान का महत्त्व है, वहाँ अनुप्रेक्षा का भी महत्त्व है—इस वास्तविकता को बराबर मानते चलें, तो ध्यान के साथ-साथ हमारे चित्त की निर्मलता और चित्त की निर्मलता के आधार पर सभावित दोषों का शोधन करते चले जायेंगे; तब व्यवहार के क्षेत्र में भी जीवन-यात्रा सुखद होती चली जायेगी।

अनित्य अनुप्रेक्षा

अनित्य अनुप्रेक्षा का क्रम प्रारंभ करने के लिए शांत और जागृत रह-कर सकल्प करे कि अनित्य अनुप्रेक्षा करनी है। पहला सूत्र है—“इमं शरीरं अनित्यं”—यह शरीर अनित्य है।

दूसरा सूत्र है - “इमं शरीरं चयावचयधम्मयं”—यह शरीर चय अप-चय धर्मा है, अर्थात् यह पुष्ट होता है, क्षीण होता है।

तीसरा सूत्र है “इमं शरीरं विपरिणामधम्मयं”—यह शरीर विपरिणामधर्मा है, अर्थात् इसमें नाना प्रकार के परिवर्तन होते रहते हैं। कभी गर्मी से, कभी सर्दी से, कभी भोजन से, कभी बीमारी से परिवर्तन होता रहता है।

चौथा सूत्र है—“इमं सरीरं जरा-मरण-धम्मं” । यह शरीर जरा-मरण-धर्मा है अर्थात् इसमें वृद्धावस्था घटित होती है और मृत्यु घटित होती है । हम शरीर को इतना ढीला छोड़ दे कि मानो मृत्यु का अनुभव हो रहा हैं । यह भावनात्मक परिवर्तन है । भावनात्मक परिवर्तन के द्वारा भावना की अत्यन्त तीव्रता और सघनता के द्वारा हम उस स्थिति का अनुभव करते हैं, जो कुछ समय के बाद घटित होने वाली है ।

शरीर अनित्य है, यौवन अनित्य है, परिवार का संयोग अनित्य है, वैभव सम्पदा अनित्य है, इष्ट का संयोग भी अनित्य है और क्या—जीवन भी अनित्य है । जिस साधक को अनित्यता का यह अनुचितन और अनित्यता का अनुभव होता है, उसमें क्रोध आने का अवकाश नहीं रहता । जिसकी चेतना में यह बात जम गई कि संयोग अनित्य है, पदार्थ नश्वर है, तब पदार्थ के चले जाने पर वह दुःखी नहीं होता ।

हमारे व्यावहारिक जीवन में अनित्य अनुप्रेक्षा का बहुत बड़ा महत्त्व है । जिस व्यक्ति के चित्त में यह संस्कार पुष्ट बन जाता है कि सब पदार्थ अनित्य हैं, फिर उस व्यक्ति के मन से विवाद बढ़ाने वाली बात समाप्त हो जाती है । उसकी मानसिक विकृतियाँ कम हो जाती हैं । बहुत सारी पीड़ा जो व्यर्थ की भोगनी पड़ती है, वह समाप्त हो जाती है ।

यह कोई तत्त्वज्ञान की बात नहीं है, अनुभव में उतारने की बात है । अनुप्रेक्षा करने वाला व्यक्ति घटना को जान लेता है, भोगता नहीं । नहीं करने वाला व्यक्ति जानता नहीं, भोगता है । घटना को जानने वाला व्यवहार को मधुर बना देता है, भोगनेवाला दुःख पाता है । अनुप्रेक्षा का साधक मानसिक विकृतियों से मुक्त होकर स्वस्थ चिंतन करने वाला, स्वस्थ व्यक्तित्व वाला बन जाता है ।

प्रश्न हो सकता है कि “अपने आपको अकेला अनुभव करने वाला व्यक्ति क्या व्यवहार से च्युत नहीं हो जाएगा ?” उत्तर है—नहीं होगा । जो व्यक्ति अनुप्रेक्षा का यानी स्वस्थ चिंतन का अनुकरण करता है, वह कभी असामाजिक और अव्यावहारिक नहीं होगा, प्रत्युत् व्यवहार में जितना परिष्कार आता है, समाज में जितना सुधार, क्रांति और भलाई आती है, वस ऐसे व्यक्तियों द्वारा ही आ सकती है ।

अनुप्रेक्षा के द्वारा जिन आध्यात्मिक सच्चाइयों का अनुभव किया जाता है, वे यदि सामाजिक व्यक्ति के जीवन में चरितार्थ हो जाए, तो समाज का चित्र नया हो जाएगा । आध्यात्मिक भूमिका पर जिस समाज की संरचना होगी और इन सच्चाइयों के आधार पर जिस समाज का ढांचा बड़ा होगा, वह समाज सचमुच ही व्यवस्थित, शांतिप्रिय और मैत्रीप्रधान होगा ।

सहिष्णुता

सहन करना सामान्य बात नहीं है। इसके लिए पुष्ट आलम्बन चाहिए। किसी आलम्बन के आधार पर ही सहिष्णुता का विकास किया जा सकता है। सामान्यतः क्रोध का उत्तर क्रोध से, उत्तेजना का उत्तर उत्तेजना से दिया जाता है। कोई क्रिया हो और सामने वाला प्रतिक्रिया न करे, ऐसा संभव नहीं लगता, किन्तु अनुप्रेक्षा के आलम्बन के सहारे इस स्थिति को सहा जा सकता है, कोई प्रतिक्रिया नहीं होती। आवेशजन्य स्थितियों को सहने के लिए और मन को शांत और सतुलित रखने के लिए अनुप्रेक्षा के माध्यम से सहिष्णुता का विकास किया जा सकता है।

समाधि की उपलब्धि

अनुप्रेक्षा की एक महत्त्वपूर्ण निष्पत्ति है समाधि। जीवन का सबसे बड़ा विज्ञान है समाधि। जिस व्यक्ति को समाधि उपलब्ध हो जाती है, उसकी दूसरी सारी विशेषताएँ नीचे रह जाती हैं। दूसरी-दूसरी विशेषताओं से सम्पन्न व्यक्ति अत्राण और असहाय देखे जाते हैं, किन्तु जिस व्यक्ति को समाधि उपलब्ध है। वह कभी अत्राण और असहाय नहीं होता। वह कभी अशरण और दुःखी नहीं रहता। समाधि की उपलब्धि तब होती है, जब व्याधि नहीं सताती, उपाधि नहीं सताती और आधि नहीं सताती। ये तीनों—व्याधि, उपाधि और आधि जब निःशेष हो जाती हैं, तब समाधि घटित होती है। व्याधि आती है, रोग होता है, तब आदमी की स्थिति भयंकर हो जाती है। मानसिक उलझन आदमी को इतना बेचैन बना देती है कि आदमी एक क्षण के लिए भी सुख की सास नहीं ले सकता। आधि की कठिनाई व्याधि से अधिक है। आधि की स्थिति में आदमी पागल बन जाता है। सब कुछ साधन होने पर भी वह बहुत दुःखी बन जाता है। उपाधि की स्थिति आधि से भी ज्यादा भयंकर होती है। उपाधि का अर्थ है—कपाय। उसमें क्रोध जागता है, कपट उभरता है, लालच जागता है। इन सबके अस्तित्व में आदमी सब कुछ करता है, जो उसे कभी नहीं करना चाहिए। व्याधि, आधि और उपाधि—तीनों खतरे हैं। इनकी अवस्थिति में समाधि नहीं आ सकती।

समाधिस्थ होने के लिए तीनों से पार जाना जरूरी होती है। शरीर निरन्तर बीमार रहता है, समाधि कैसे होगी? मन उलझनों से भरा रहता है, समाधि कैसे होगी। आदमी उपाधि से भरा रहता है, कषाय से भरा रहता है, समाधि कैसे उपलब्ध होगी? इन सबसे पार जाने पर ही समाधि का बिन्दु उपलब्ध होगा। प्रत्येक मनुष्य अपने मार्ग का चुनाव कर सकता है। मुझे कौन-सा जीवन जीना है? व्याधि, आधि और उपाधि का जीवन जीना है या समाधि का जीवन जीना है? आप पूछना चाहेंगे कि यह कोई चुनाव

का प्रश्न है ? क्या कोई व्यक्ति आधि, व्याधि और उपाधि का जीवन जीना चाहेगा ? प्रश्न हो सकता है । सहज लगता है प्रश्न । किंतु उत्तर भी जटिल नहीं है , बहुत सीधा है । आदमी चाहता है, तब बीमार होता है, आदमी चाहता है, तब मानसिक उलझनों में फसता है और चाहता है, तब उपाधि से ग्रस्त होता है । अगर वह न चाहे, तो कभी वह बीमार नहीं हो सकता, कभी अधिग्रस्त नहीं हो सकता और कभी उपाधिग्रस्त नहीं हो सकता । यह सब चाह पर निर्भर होता है । कठिन है उस चाह को पकड़ना, उस चाह को समझना और देखना । हम देखना नहीं चाहते । हमारे भीतर बीमार होने की चाह जागती है और हम बीमार हो जाते हैं । व्यक्ति अति काम, अति भोजन, अति क्रोध करता है, यह सारी बीमारी की चाह है । हम कैसे भेद रेखा खींचेंगे कि अति भोजन की चाह, अति स्वाद की या अति लोलुपता की चाह तो है और बीमारियों की चाह नहीं है । असयम की चाह का मतलब है—बीमार होने की चाह । हम उन्हें अलग नहीं कर सकते, कभी नहीं कर सकते । जिसके मन में बीमार होने की चाह नहीं होती वह बीमार नहीं होता । जिस व्यक्ति में मानसिक उलझनों में जाने की चाह नहीं होती वह मानसिक उलझन में नहीं जाता । मानसिक उलझन इसलिए होती है कि हमारे मन में मानसिक उलझनों में जाने की चाह मौजूद है । जब हमारे भीतर किसी को प्रिय मानने की चाह है और किसी को अप्रिय मानने की चाह है, तब अप्रियता का संवेदन रहे और मानसिक उलझन न रहे, यह कभी नहीं हो सकता । हम मानसिक तनाव में, मानसिक उलझन में, प्रियता और अप्रियता के संवेदन में भी कोई अन्तर नहीं कर सकते । उनसे बीच में कोई भेद-रेखा नहीं खींच सकते । जो क्रोधी होना नहीं चाहता, क्या वह कभी क्रोधी हो सकता है ? क्रोध उसी व्यक्ति को आएगा, जो क्रोधी होना चाहता है । सबसे बड़ी बीमारी है चाह, अतृप्ति, आकांक्षा । सारी बीमारियों की जड़ में है आकांक्षा, अविरति । यदि आकांक्षा मिट जाए, अविरति समाप्त हो जाए, तो फिर न कषाय होगा और न कोई बीमारी होगी । हम इस सच्चाई को देखें, इस सच्चाई को जानें, और जो इस सच्चाई को जानते हैं, उनके सामने यह प्रश्न जटिल नहीं बनता कि चुनाव कैसा होना चाहिए ?

व्याधि, आधि और उपाधि से पीड़ित होने का चुनाव कौन करेगा ? किन्तु आदमी यह चुनाव करता है । वह इसीलिए करता है कि उसके भीतर चाह मौजूद है ; परन्तु जब मनुष्य को स्वतन्त्रता है और वह चुनाव करने में सक्षम है, तो वह व्याधि, आधि और उपाधि से दूर हटकर समाधि का चुनाव करता है, तब उसकी सारी जीवन की दिशा बदल जाती है । समाधि हमारे जीवन की दिशा है । समाधि हमारे जीवन का मार्ग है । यह जीवन की एक पद्धति है । जो इस जीवन की पद्धति को समझ लेता है, जीवन की कला को

समझ लेता है, जीवन के विज्ञान को समझ लेता है, वह शांत और सहज जीवन जीता है। समाधि की साधना समग्र जीवन की साधना है। प्रेक्षा और अनुप्रेक्षा द्वारा जैसे-जैसे देखने और जानने का—चैतन्य-केन्द्र में होने वाले प्रकपनो को जानने का—अभ्यास बढ़ता है, वैसे-वैसे राग-द्वेषमुक्त क्षण में जीने का विकास होता है, साधना बढ़ती है, अनुभव करने का अभ्यास बढ़ता है। साधक जीवन-यात्रा को चलाते हुए भी, व्यवहार की भूमिका पर करणीय कार्य करते हुए भी समाधि को प्राप्त कर अच्छे साधक का जीवन जी सकता है।

अनुप्रेक्षा की प्रक्रिया को समझ लेने पर ध्यान की बहुत बड़ी प्रक्रिया हस्तगत हो जाती है। हमारे हाथ में एक बहुत बड़ा आलवन आ जाता है। वह आलवन है समय का, सवर का, समता का और सामायिक का। अनुप्रेक्षा के बिना समय घटित नहीं हो सकता, सवर घटित नहीं हो सकता, सामायिक घटित नहीं हो सकता, मन में समता का अवतरण नहीं हो सकता।

इसलिए समाधि की अभ्यर्थना करने वाला साधक, समाधि को उपलब्ध होने की भावना रखने वाला साधक, दर्शन और ज्ञान की क्षमता को विकसित करने वाला साधक, अनुप्रेक्षा का आलवन ले, उसके प्रयोग के सहारे वस्तु-सत्यो को खोजे, वस्तु-स्वभाव को जाने। जो वस्तु-स्वभाव को जानता है, उसे प्रियता और अप्रियता के संवेदन से, राग और द्वेष से, अहंकार और ममकार में मुक्ति पाने का बहुत सरल उपाय उपलब्ध हो जाता है, और जो साधक, प्रियता और अप्रियता, राग और द्वेष अहंकार और ममकार से मुक्ति पा लेता है, वह आधि, व्याधि और उपाधि से मुक्त होकर समाधि प्राप्त करता है।

व्याधि-मुक्ति

शरीर में नाना प्रकार की अवस्थाएं आती हैं। आदमी कभी दुःखी होता है, कभी सुखी, कभी स्वस्थ होता है, कभी बीमार, कभी जवान होता है, कभी बूढ़ा। तीन दुःख बतलाए गए हैं—रोग, बुढ़ापा और मौत। आदमी को रोग के दुःख की अनुभूति होती है। दुःख आने पर आदमी बेचैन होता है। सामान्यतः हर आदमी को रोग आता है, पीड़ा होती है।

वर्तमान में वैज्ञानिक इस खोज में लगे हुए हैं कि बीमारी की अवस्था में भी पीड़ा न हो। वे पीड़ा कम करने के लिए पीड़ाशामक औषधियां देते हैं। दर्द शांत करने के लिए अफीम से बनने वाली मोर्फीन का इंजेक्शन आदि, अरबो-खरबो रूपों की औषधियां प्रतिवर्ष बाजार में बिक रही हैं और बहुत सारे लोग सिरदर्द, पेटदर्द, जोड़ों का दर्द, घुटनों का दर्द—

इन सब दर्दों को मिटाने के लिए गोलिया खाते रहते हैं।

दर्द को मिटाने के लिए और रोग को शान्त करने के लिए चिकित्सा की अनेक पद्धतियाँ विकसित हुईं। एक पद्धति उसके साथ मैत्री स्थापित करने की है। आज के मनोवैज्ञानिक बता रहे हैं कि हम दस-बीस वर्षों में ऐसी मानसिक प्रक्रिया खोज लेंगे और बीमार को ऐसा प्रशिक्षण देंगे कि वह बिना दवा के दर्द को सहन कर सके। हमारी एक शरीर प्रणाली है, उसमें पीड़ाशामक रसायन बनते हैं (जिसे "एण्डोर्फिन" कहते हैं)। साधना के द्वारा बीमार व्यक्ति पीड़ाशामक रसायन को भीतर ही पैदा कर पीड़ा को सहन कर सकता है।

साधना के क्षेत्र में एक उपाय खोजा गया जिससे बीमारी बेबो अवस्था में भी आदमी शांत रह सकता है, समता में रह सकता है और सुख का अनुभव कर सकता है। इधर पीड़ा और उधर वह सुख अनुभव करे, यह एक बहुत विचित्र खोज है। साधना के प्रयोग से रोगी भय, चिंता और तनाव से मुक्त हो सकता है। अनुप्रेक्षा के प्रयोग से व्यक्ति अभय का विकास करे, चिंतामुक्त रहे तो पीड़ा पाँच प्रतिशत जितनी भी अनुभव नहीं होगी। भय और चिंता के साथ पीड़ा बढ़ जाती है और अभय एवं निश्चितता की स्थिति में पीड़ा कम हो जाती है। हमारी भावात्मक और मानसिक स्थितियाँ पीड़ा के होने और न होने में हेतुभूत बनती हैं। अनुप्रेक्षा की निष्पत्ति है—अभय का विकास करना और चिन्ता एवं तनाव से मुक्त होना।

भावना के प्रयोग से आदमी में परिवर्तन आ जाता है। भावना बदली और आदमी बदल जाता है, क्योंकि भावना के साथ हमारे रसायन बदलते हैं। उसमें विश्वास और आस्था की शक्ति बढ़ा काम करती है। न जाने कितने लोग सतों के पैरों की धूलि लेकर भयकर बीमारियों से मुक्त हो जाते हैं। तो क्या यह धूली का चमत्कार है? नहीं यह भावना का चमत्कार है, विश्वास और आस्था की शक्ति का चमत्कार है। ऑटो-सजेशन (भावना) के प्रयोग के द्वारा आस्था और विश्वास की शक्ति को काम में लाया जा सकता है और रासायनिक परिवर्तनों के द्वारा विमारियों का शमन किया जा सकता है तथा उन्हें नष्ट भी किया जा सकता है। आंतरिक रसायनों को बनाने की और बदलने की प्रक्रिया एक प्रकार से आध्यात्मिक चिकित्सा की प्रक्रिया है।

प्रेक्षा और अनुप्रेक्षा इन दोनों की समन्वित साधना व्यक्ति को आधि, व्याधि और उपाधि से मुक्ति दिला सकती है। प्रेक्षा के प्रयोग से पता चलता है कि स्थिति क्या है। जैसे-जैसे देखने का अभ्यास बढ़ता है, पूरे शरीर से होने वाले प्राण के प्रकम्पनों को जानने का अनुभव करने का अभ्यास बढ़ता है। उसे पता चलता है। शरीर के कौन-से तंत्र और कौन-से

अवयव में गड़बड़ी है। फिर भावना-प्रयोग से उस तंत्र या अवयव की प्रक्रिया में सुधार किया जा सकता है और व्यक्ति व्याधि से मुक्त हो सकता है।

७.७.० सारांश (Summary)

जीवन में सफलता एवं शान्ति के लिए मन को जानना एवं प्रशिक्षित करना आवश्यक है। जीवन की प्रवृत्तियों के संचालन के लिए हमारे पास क्रिया तंत्र है। उसके तीन अंग हैं—शरीर, वाणी, और मन। चित्त के आदेशों को क्रियान्वित करना मन का कार्य है। शरीर विज्ञान की दृष्टि से मन का सम्बन्ध हमारे स्नायु सस्थान से है। स्नायु सस्थान के माध्यम से होने वाली चिन्तन, स्मृति एवं कल्पना की प्रक्रियाओं को मन कहा जाता है। यह मन सभी प्राणियों में नहीं पाया जाता। यह मात्र उच्च चेतना से युक्त प्राणियों में होता है।

मन की तीन अवस्थाएँ हैं—विक्षेप अवस्था, एकाग्र अवस्था एवं अमन अवस्था। विक्षेप अवस्था में मन चंचल एवं व्यग्र रहता है। एकाग्र अवस्था में चंचलता कम होती है, मन एक ही विषय में गतिशील रहता है। अमन अवस्था में मन रहता ही नहीं है। स्मृति, चिन्तन व कल्पना नहीं रहती। सधन एकाग्रता एवं अमन अवस्था—ये दोनों सविकल्प और निर्विकल्प ध्यान की अवस्थाएँ हैं।

मन की एकाग्रता में आनन्द की अनुभूति होती है। जैसे-जैसे एकाग्रता बढ़ती है आनन्दानुभूति बढ़ती जाती है। मन का निरोध होने पर जीवन में सहज आनन्द का साक्षात्कार हो जाता है।

आत्म-साक्षात्कार की स्थिति में मन अमन हो जाता है मन रहता नहीं है। मन की व्यग्रता, बेचैनी, धकान व चंचलता का कारण है—अतीत का लेखा-जोखा, कर्म का जमाव। यह कर्म का जमाव सवेगों के रूप में बाहर आता है एवं मन को प्रभावित करता है। जिस दिशा में मन गति करता है प्राण भी उसी का अनुगमन करता है। मन को एकाग्र करने का सरल उपाय है श्वास की गति को मन्द करना। श्वास को मन्द करने से मन की चंचलता एवं बेचैनी कम हो जाती है। शरीर की स्वस्थता और अस्वस्थता मन के स्वास्थ्य पर बहुत निर्भर है अतः मन के स्वास्थ्य पर ध्यान देना बहुत आवश्यक है। शरीर को शक्तिशाली बनाने के लिए मन को शक्तिशाली बनाना आवश्यक है।

मन की शक्ति के सचय और सुरक्षा का उपाय है—कायोत्सर्ग। उसके विकास का उपाय है—ध्यान। मन की अशान्ति पागलपन को बढ़ाती है। इसको कम करने एवं शान्ति को प्राप्त करने का एक उपाय है—चैतन्य के प्रति आकर्षण पैदा करना। दूसरा उपाय है—भावों पर ध्यान देना। तीसरा

है—कारण पर ध्यान देना। मन की समस्या मन की गति और विश्राम (अगति) के सतुलन पर निर्भर है। इसके असतुलन के कारणों को मिटाना मन की समस्या का समाधान है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए जीवन में समता एवं सतुलन का अभ्यास आवश्यक है। हमारी मनोदशा एक जैसी नहीं रहती। मूड बदलता रहता है। मूड नहीं बिगड़े अतः आहार, निहार पर ध्यान देना आवश्यक है। समवृत्ति श्वास प्रेक्षा प्रसन्न मनोदशा के निर्माण में बहुत सहायक है। व्यक्तित्व के रूपान्तरण में मन का कायाकल्प आवश्यक है। मन में विचार आते हैं। वे रूढ़ बन जाते हैं। आदत बन जाती हैं। उनको बदलना ही मन का कायाकल्प है। दृढ़ सकल्प और प्रतिक्रमण से मन का कायाकल्प हो जाता है।

व्यक्ति का मन पर नियंत्रण नहीं है, अनुशासन नहीं है अतः वह अनेक व्यक्तिगत एवं सामाजिक समस्याओं से ग्रसित हो जाता है। मन पर अनुशासन के लिए आवश्यक है—इच्छा पर अनुशासन, आहार का अनुशासन, इन्द्रियों का अनुशासन, श्वास पर अनुशासन, शरीर पर अनुशासन, वाणी पर अनुशासन, अतः मन पर अनुशासन। अवाध सुख और आनन्द के लिए चेतना के साथ जीना आवश्यक है। मन से परे होने का अभ्यास आवश्यक है।

मन की शक्ति के उपयोग एवं उसके प्रशिक्षण का सशक्त माध्यम है—अनुप्रेक्षा। मानसिक रोगियों को स्वस्थ करने के लिए वैज्ञानिक युग में स्व-सम्मोहन, स्वतः सुझाव व आस्था चिकित्सा के प्रयोग किये जाते हैं। ये अनुप्रेक्षा के ही प्रयोग हैं। आध्यात्मिक दृष्टि से भ्रूच्छा को तोड़ने वाले एकाग्र अनुचितन को अनुप्रेक्षा कहते हैं। अनुप्रेक्षा को मुख्य प्रयोजन हैं—समस्याओं का समाधान एवं वृत्तियों से बचाव। अनुप्रेक्षा से चित्त-शुद्ध होता है। समाधि की प्राप्ति होती है। व्याधियों से मुक्ति मिलती है।

७.८.० सहायक-सामग्री

१. चित्त और मन, आचार्य श्री महाप्रज्ञ
जैन विश्व भारती, लाहन् (राज०)
२. मनोनुशासनम्, आचार्य श्री तुलसी
आदर्श साहित्य सघ, चूरू (राज०)
३. मैं कुछ होना चाहता हूँ, आचार्य महाप्रज्ञ
जैन विश्व भारती, लाहन् (राज०)
४. प्रेक्षाध्यान - अनुप्रेक्षा, आचार्य महाप्रज्ञ
जैन विश्व भारती, लाहन् (राज०)
५. अमूर्त चित्तन, आचार्य महाप्रज्ञ, जै वि. भा. लाहन्

- ### अभ्यासाथ-प्रश्न (Questions)

१. मन को समझना क्यों आवश्यक है। उसका स्वरूप क्या है ?
२. मन की कितनी अवस्थाएँ हैं ? विवेचन कीजिये।
३. मानसिक विकास कैसे किया जा सकता है ?
४. मन का आत्मा, कर्म, सवेग, प्राण, श्वास और शरीर से क्या सम्बन्ध है ?
५. मन की शक्ति को कैसे बढ़ाये ?
६. मन की शान्ति को प्राप्त करने के सूत्र क्या है ?
७. मन की समस्या से आप क्या समझते हैं ?
८. मानसिक स्वास्थ्य को कैसे बनाए रखें ?
९. मूढ़ क्यों बिगड़ता है, उसे कैसे नियन्त्रित किया जाए ?
१०. मन का कायाकल्प कैसे करे ?
११. क्या मन पर अनुशासन किया जा सकता है ? कैसे ?
१२. अनुप्रेक्षा का वैज्ञानिक आधार क्या है ?
१३. अनुप्रेक्षा की परिभाषा क्या है और उसके आध्यात्मिक दृष्टिकोण को स्पष्ट करे।
१४. अनुप्रेक्षा का प्रयोजन क्या है ?
१५. अनुप्रेक्षा की निष्पत्तियों की चर्चा करे।

अध्याय-८

चित्त और चैतसिक प्रशिक्षण

रूपरेखा

१. चित्त और मन में अन्तर (Difference between Psyche and Mind)
२. मनोविज्ञान में चेतना/मन (consciousness in Psychology)
मन एवं इसकी कार्य प्रणाली
३. चेतना के स्तर एवं चित्त (Levels of consciousness and Psyche)
४. मनोविज्ञान एवं जीवन-विज्ञान के दृष्टिकोण की तुलना
५. समाधि का स्वरूप एवं महत्त्व (Nature and importance of Samadhi)
६. समाधि की अवस्था (State of Samadhi)
समाधि के विघ्न (Disturbances in Samadhi)
समाधि की प्रक्रिया (Process of Samadhi)
७. समाधि एवं चित्त-शुद्धि (Samadhi and purity of consciousness)
चित्त-शुद्धि और प्रेक्षाध्यान
८. चैतन्य-केन्द्र प्रेक्षा (Perception of Psychic Centres)
वैज्ञानिक दृष्टिकोण (Scientific Perspective)
आध्यात्मिक दृष्टिकोण (Spiritual Perspective)
प्रयोजन (Purpose)
निष्पत्तियाँ (Results)
९. सारांश (Summary)
१०. सहायक सामग्री (Related Readings)
११. अभ्यासार्थ प्रश्न (Questions)

८. चित्त और चैतसिक प्रशिक्षण

साधारणतया चित्त और मन को एकार्थक माना जाता है। वस्तुतः ये एकार्थक नहीं हैं। मनोविज्ञान में चित्त के अर्थ में मुख्यतया मन का ही प्रयोग किया गया है। समस्या यह है कि क्या मन स्वयं संचालित है ? या वह किसी दूसरे के द्वारा संचालित है ? यदि वह स्वयं संचालित है तो फिर उसे वश में करने की बात निरर्थक है, उसके व्यग्र और एकाग्र होने की बात भी निरर्थक हो जाती है, अर्थहीन हो जाती है। उसका नियामक चित्त है। उसकी व्यग्रता और एकाग्रता चित्त पर निर्भर है इसलिए चित्त और मन—दोनों की भेद रेखा पर ध्यान केन्द्रित होना जरूरी है।

चित्त और मन को व्यवहार में एक मानने से कोई कठिनाई नहीं आती किन्तु ध्यान साधना के क्षणों में यह कठिनाई उभर कर सामने आ जाती है। यह ध्यान मन का ही एक खेल है तो बन्दर की स्थिरता को भी इसकी चंचलता का ही एक प्रदर्शन माना जायेगा।

ध्यान के विकास का पहला चरण है—विकल्प ध्यान और दूसरा चरण है—निर्विकल्प ध्यान। निर्विकल्प ध्यान समाधि की अवस्था है। ध्यान का वास्तविक स्वरूप यही है। यह स्थिति मन की सारी प्रवृत्तियों के समाप्त होने पर ही उपलब्ध होती है। इस अवस्था में मन विलीन हो जाता है, चित्त की वृत्तियाँ विलीन हो जाती हैं किन्तु चित्त विलीन नहीं होता। इस बिन्दु पर चित्त और मन की पृथक्ता का अनुभव किया जा सकता है।

८.१.० चित्त और मन में अन्तर

चित्त का अर्थ है स्थूल शरीर के साथ काम करने वाली चेतना। और मन का अर्थ है—उस चित्त के द्वारा काम कराने के लिए क्रियातत्र या प्रवृत्ति तत्र का अंग। चित्त चतन्य तत्र का भाग है। यह क्रियातत्र का संचालक है। मन भौतिक तत्व है। चित्त आत्मिक है। चित्त का अर्थ है—अनुभव करना। चिदि-ज्ञाने, अर्थात् ज्ञान करना। मन का अर्थ है मनन करना। मननात् मन अर्थात् मनन करना। निम्नलिखित दृष्टियों से चित्त और मन के भेद को समझा जा सकता है—

तालिका ६ : चित्त और मन में अन्तर

क्र.	अन्तर बिंदु	चित्त	मन
१.	संचालन	संचालक, मालिक, चैतन्य का एक भाग है	संचालित, नौकर, क्रिया-तंत्र का अंश है।
२.	स्वरूप	चैतन्य धर्म है, सचेतन है	चेतना रहित है, जड़ है, पौद्गलिक है, भौतिक है।
३.	स्थिरता	यह स्थिर हो सकता है	स्थिर नहीं हो सकता, एकाग्र हो सकता है।
४.	अस्तित्व	त्रैकालिक अस्तित्व है। सभी प्राणियों में है।	यह स्थायी नहीं है। केवल कुछ प्राणियों में है।
५.	क्षेत्र	चित्त व्यापक है, इसका सम्बन्ध चेतना की गहराई तक है	ऊपर तक सिमित है सम्पूर्ण व्यवहार की व्याख्या मात्र इससे संभव नहीं।
६.	कार्य	अनुभव, "चिदी ज्ञाने" ज्ञान करना, अनुभव करना	मननात् मन। मनन, चिंतन, कल्पना, स्मृति करना

चित्त संचालक

मानसिक प्रक्रियायें चित्त के सहयोग से ही सम्पन्न होती हैं। उसके सहयोग के बिना मन कुछ भी नहीं कर सकता। हाथ की अंगुलियां चलती हैं और अनेक कार्य सम्पन्न हो जाते हैं। ये शारीरिक और मानसिक कार्य मस्तिष्क द्वारा चित्त का सहयोग प्राप्त होने पर ही सम्पादित होती हैं। क्रिया करना शरीर का काम है, संचालन करना चित्त का काम है। ठीक इसी प्रकार मानसिक क्रिया करना मस्तिष्क का काम है। संचालन करना चित्त का काम है, हार्मोनियम से आवाज निकलती है जब व्यक्ति हार्मोनियम को बजाता है। वैसे ही चित्त (व्यक्ति) का सहयोग प्राप्त होने पर मस्तिष्क (हार्मोनियम) द्वारा मानसिक प्रक्रियायें (आवाज) निष्पन्न होती हैं।

चित्त चैतन्य धर्मा

चित्त भिन्न है मन भिन्न है। चित्त चैतन्य धर्मा, चेतनावान या सचेतन है मन चैतन्य रहित है, जड़ या पौद्गलिक (Material) है। मन व्यक्तित्व का ऊपरी हिस्सा है, जो चित्त का स्पर्श पाकर सचेतन जैसा प्रतीत होता है, चित्त हमारी भीतर की सारी चेतना का स्थूल व्यक्तित्व पर प्रतिनिधित्व करता है।

चित्त की स्थिरता

चित्त स्थिर हो सकता है, मन स्थिर नहीं हो सकता। मन एकाग्र हो सकता है। मन की दो अवस्थाएँ हैं—विक्षिप्तावस्था और एकाग्र अवस्था।

विक्षिप्तावस्था में मन एक बिन्दु पर नहीं टिकता। एकाग्रतावस्था में वह एक बिन्दु पर एकाग्र हो सकता है। दोनों चंचलता के रूप हैं। दोनों में अन्तर इतना सा है कि जो मन अनेक विषयों में जा रहा था। उसको एक विषय में एकाग्र कर दिया। अनेक स्मृतियों या कल्पनाओं में उलझने वाले मन को एक स्मृति या कल्पना पर टिका दिया - यह है एकाग्रतावस्था पर इस अवस्था में भी यह नहीं कहा जा सकता कि मन स्थिर हो गया।

मन का स्वभाव है चंचलता। उसका अस्तित्व चंचलता में ही है। हम चित्त को स्थिर कर सकते हैं। जब चित्त स्थिर होता है तब मन अमन बन जाता है, मन होता ही नहीं।

चित्त का अस्तित्व

चित्त हमारे अस्तित्व से जुड़ा हुआ है। स्थायी तत्त्व है ऐसा नहीं होता कि चित्त अभी पैदा हुआ और अभी समाप्त हो गया। मन स्थायी तत्त्व नहीं है मन उत्पन्न होता है, विलीन होता है। हम जब चाहते हैं मन को उत्पन्न कर लेते हैं। और जब चाहे उसको विलीन कर देते हैं, अमन हो जाते हैं। चित्त का अस्तित्व सभी प्राणियों में होता है। मन का अस्तित्व केवल विकसित पाच इन्द्रियों वाले प्राणियों में ही होता है।

चित्त का क्षेत्र

मन के द्वारा सम्पूर्ण जीवन और कार्य कलापो की पूरी व्याख्या नहीं की जा सकती। मन एक सीमित तत्त्व है उसका सम्बन्ध ऊपरी व्यक्तित्व तक ही है। चित्त व्यापक है उसका सम्बन्ध हमारी आन्तरिक चेतना के साथ है। चित्त और मन—दोनों के आधार पर ही समूचे आचार और व्यवहार की व्याख्या की जा सकती है।

चित्त का कार्य

चित्त का कार्य है—अनुभव करना, मात्र जानना, देखना। मन का कार्य है मनन करना, स्मृति, चिन्तन, कल्पना करना। दूसरे शब्दों में अनुभूति करना चेतना का विशिष्ट लक्षण है। यह चित्त का कार्य है। वस्तुतः इन मानसिक प्रक्रियाओं को ही मन कहा जा सकता है।

८.२.० मनोविज्ञान में चेतना या मन (Cousciousness in Psychology)

मनोविज्ञान में चेतना और मन की स्पष्ट भेद रेखा नहीं मिलती। इसका भी कारण है चित्त की स्थिरता, एकाग्रता का विकास, उसके उपाय एवं परिणामों का अध्ययन, आन्तरिक आनन्द का जागरण, समाधि की प्राप्ति आदि विषय अभी तक मनोविज्ञान की परिधि में समाविष्ट नहीं है।

पिछले कुछ दशकों में इन विषयों पर अनुसंधान मात्र प्रारम्भ हुए हैं अतः चित्त और मन के भेद का प्रश्न भी उनके सामने नहीं रहा। चेतना के सम्बन्ध में अन्य अनेक दृष्टिकोणों से मनोविज्ञान में अध्ययन किया गया है। भिन्न-भिन्न वैज्ञानिकों ने चेतना के सम्बन्ध में भिन्न-भिन्न विचार व्यक्त किये हैं परन्तु इस तथ्य से अधिकांश विद्वान सहमत हैं कि चेतना में निम्न-लिखित तीन बातें पाई जाती हैं^१—

१ ज्ञान (Cognition)

२ क्रिया (Connation)

३. भाव (Affection)

ड्रेवर का कथन है कि चेतना क्रियाओं की एक ऐसी विशेषता है जो विलक्षण है परन्तु इससे क्रियाओं को अलग किया जा सकता। चेतना मानसिक क्रियाओं तथा शारीरिक क्रियाओं का परिचय देने वाली एक व्यापक क्रिया है। आन्तरिक दृष्टि से व्यक्ति अपनी आन्तरिक अनुभूतियों से अलग कुछ भी नहीं और अनुभूतियों की व्यापक विशेषता ही चेतना कहलाती है।

विलियम जेम्स ने चेतना की निम्नलिखित विशेषताओं का वर्णन किया है^२—

१ चेतना का सम्बन्ध व्यक्ति विशेष से होता है। (Every conscious state tends to be a part of personal conscious)

२ चेतना में निरन्तर परिवर्तन होता रहता है (conscious is always changing)

३ प्रत्येक व्यक्तिगत चेतना में विचार निरन्तर बना रहता है (within each personal consciousness thought is sensibly continuous)

४. प्रत्येक चेतना चयनात्मक होती है (Every consciousness is selective)

प्रसिद्ध मनोविश्लेषण वादीयों में सिगमंड फ्रायड ने मन को तीन-तीन अवस्थाओं में विभाजित किया है, जिन्हें चेतन (conscious) अचेतन (preconscious) तथा अचेतन (Unconscious) के रूप में जाना जाता है।

८.२.१. मन एवं इसकी कार्य प्रणाली

मस्तिष्क एक अवयव है, जो कि हमारे सिर के अन्दर के भाग में

१ सामान्य मनोविज्ञान, डा० एस० एस० माथुर, पृ० ३३०, १४ वा संस्करण।

२ आधुनिक सामान्य मनोविज्ञान, डा० एस० एन० शर्मा, पृ० ३४९, ५ वा संस्करण।

सुरक्षित एवं स्थित रहता है व पूरे शरीर की गतिविधियों पर नियंत्रण करता है, जबकि उसके क्रियात्मक पहलू को मन कहते हैं। मस्तिष्क एवं मन की तुलना पुष्प व गध से कर सकते हैं। एक को हम देख सकते हैं व दूसरे को हम सिर्फ महसूस कर सकते हैं। मन का एक प्रमुख आधार है—चेतना, इसी आधार पर मन तीन स्तर पर कार्यरत रहता है—चेतन, अर्द्धचेतन एवं अचेतन।

चेतन मन—मन का वह स्तर है, जिसमें व्यक्ति को अपनी क्रियाओं का वर्तमान समय में ज्ञान रहता है। चेतन मन में विचार या भाव धारा के समान निरन्तर बहते रहते हैं। जिन पर हमारा कभी नियंत्रण रहता है और कभी नहीं। यह मन का ऊपरी और प्रथम स्तर है। मन के इस स्तर को अवधान का केन्द्र या चेतना का केन्द्र कहते हैं। मन का यह भाग जागृत अवस्था में श्रुखलाबद्ध रहता है। चेतना मन की क्रियाओं का संचालन तथा नियंत्रण वास्तविकता के अनुसार करता है। ये क्रियाएँ बातावरण के द्वारा प्रभावित होती हैं। अधिकांश समय तक इसका सम्बन्ध क्षणिक उत्तेजनाओं से न रहकर ज्ञान से रहता है। कोई भी कार्य से पूर्व यह मन विचार कर लेता है। इसकी क्रियाएँ प्रायः तर्क द्वारा संचालित होती हैं। चेतन मन के तीन पक्ष होते हैं—१ ज्ञानात्मक २ भावात्मक ३ क्रियात्मक। मन की ये तीनों मानसिक क्रियाएँ मिलकर काम करती हैं। हाँ ये बात अवश्य है कि कभी कोई मानसिक प्रक्रिया की प्रधानता रहती है, कभी कोई प्रक्रिया की। उदाहरण के तौर पर कोई व्यक्ति बाजार में सुन्दर वस्तु को देखता है, उसे खरीदकर अपने मित्र को देता है, इसमें वस्तु को देखना उसकी सुन्दरता को समझना ज्ञानात्मक होता है, उसे देखकर विशेष मित्र को देने का ध्यान आना भावात्मक क्रिया है और उसे लाकर भेंट करना क्रियात्मक क्रिया है। इस प्रकार चेतन मन की प्रत्येक क्रिया में तीन प्रक्रियायें होती हैं।

अर्द्धचेतन मन—अर्द्धचेतन या अवचेतन मन का वह स्तर है, जिसकी क्रियाएँ ध्यान की सीमा से परे होते हुए भी प्रयत्न करने पर ध्यान केन्द्र में लायी जा सकती हैं।

अर्द्धचेतन मन की क्रियाएँ न तो पूर्णरूप से व्यक्त होती हैं, न अव्यक्त। प्रयत्न करने पर वे व्यक्त या अव्यक्त दोनों हो सकती हैं। अर्द्धचेतन मन की क्रियाएँ बिना किसी प्रतिबन्ध के चेतन मन में आ जाती हैं।

अचेतन मन—यह मन का वह भाग है, जिसके बारे में व्यक्ति प्रयास करे तो भी उसे ज्ञात नहीं होता। इसे चेतना की गहराई (depth) का भी नाम दिया जाता है। फ्रायड का विचार है कि व्यक्ति अपने जीवन काल में

जिन-जिन इच्छाओं का दमन कर देता है। वे इच्छाएँ चेतन मन से निकलकर अचेतन मन में प्रवेश कर वहीं सरक्षित रहती हैं; और इन्हीं दमित इच्छाओं से चेतन मन का विकास भी होता है।

अचेतन मन एवं अर्द्धचेतन मन के बीच में फ्रायड के अनुसार एक 'सेन्सर' ऐसा द्वारपाल रहता है, जो अचेतन मन में पड़ी दमित इच्छाओं को अर्द्धचेतन अथवा चेतन मन में आने से रोक देता है। हमारा अचेतन मन बहुत प्रबल होता है।

जब सेन्सर के कारण अचेतन मन अव्यक्त इच्छाओं को प्रकट करने में असमर्थ हो जाता है तब वह इन इच्छाओं को ऐसा स्वरूप प्रदान कर देता है, जो चेतन मन को स्वीकार हो।

हमारा अचेतन मन दमित आवेगों, भूले हुए अनुभवों, इच्छाओं, आवश्यकताओं, सवेषों एवं लालसाओं का भण्डार है जो कि सेन्सर की क्रिया के कारण अभिव्यक्त होने के लिए मार्ग प्राप्त नहीं कर पाते। फ्रायड ने अधिकांश मनोरोगों का कारण अचेतन मन में बताया है।

अर्द्धचेतन एवं अचेतन मन में अन्तर

अर्द्धचेतन मन की क्रियाएँ न तो पूर्ण रूप से व्यक्त होती हैं न अव्यक्त, ये सीधे एवं सरलतापूर्वक चेतन मन में प्रवेश कर जाती हैं। इन पर कोई प्रतिबन्धक काम नहीं करता, सभी क्रियाएँ चेतन मन के समान ही होती हैं। इनको व्यक्ति ज्ञात कर सकता है व इनका संचालन वास्तविकता के नियमानुसार होता है।

जबकि अचेतन मन की क्रियाएँ पूर्णतया अव्यक्त होती हैं। उन पर प्रतिबन्धक का नियन्त्रण होता है तथा अप्रत्यक्ष रूप से बदले हुए स्वरूप में चेतन मन में प्रवेश करती हैं। इनका ज्ञात होना मनोविश्लेषण पर ही निर्भर करता है। फ्रायड के अनुसार अचेतन मन की क्रियाएँ नीति तथा समाज विरुद्ध एवं वासनाजन्य होती हैं। इनका संचालन वासना के नियम के अनुसार होता है।

मन के उपकरण—फ्रायड ने बताया कि मन इदम (इड), अहम् (ईगो) एवं विवेक (सुपर ईगो) तीन उपकरणों के माध्यम से काम करता है। इदम अचेतन होता है, जो कि जन्म से व्यक्ति की जैविक एवं भौतिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए कार्यरत रहता है। सुपर ईगो परिवार, समाज, संस्कृति के प्रभाव से बनता है, जो सही गलत का बोध कराता है। अहम् (ईगो) केन्द्रीय ईकाई होती है, जो कि वातावरण के प्रभाव को ध्यान में रखते हुए कार्य करती है।

८.३.०. चेतना के स्तर एवं चित्त

भगवान् महावीर ने कहा “अणुगचित्ते खलु अयं पुरिसे” —आयारो । यह पुरुष अनेक चित्त वाला है । हमारे चित्त की वृत्तियाँ अनेक होती हैं चित्त की अनेक वृत्तियों के कारण चित्त भी अनेक हो जाते हैं ।

हमारे व्यक्तित्व के दो प्रकार हैं—

१ स्थूल/बाह्य व्यक्तित्व २. आंतरिक/सूक्ष्म व्यक्तित्व

व्यक्तित्व के इन दोनों पक्षों का संचालन चैतन्य के द्वारा होता है । हमारे स्थूल व्यक्तित्व के तीन घटक हैं—शरीर, वाणी और मन । यह व्यक्तित्व प्रवृत्त्यात्मक है, क्रियात्मक है, चंचल है, उसमें शरीर प्रधान है । यह दृश्य है, यह प्रवृत्तियों का सबसे बड़ा स्रोत है ।

प्रवृत्ति का दूसरा स्रोत है—मन । इसके द्वारा चिन्तन, स्मृति एवं कल्पना की प्रक्रियाएँ होती हैं । शरीर की प्रवृत्तियाँ निरन्तर जारी रहती हैं । मन की प्रवृत्ति कभी-कभी रुकती है । उसको निरन्तर प्रवृत्त भी कह सकते हैं ।

प्रवृत्ति का तीसरा स्रोत है—वाणी । वाणी की प्रवृत्ति निरन्तर नहीं होती । बोलने पर वाणी की प्रवृत्ति होती है, चिन्तन करते हैं तब भी वह होती है, स्वप्न देखते हैं तब भी वह होती है । इन तीनों अवस्थाओं में स्वर-यत्र चालू रहता है । वाणी कभी अव्यक्त या आंतरिक रूप में रहती है । कभी व्यक्त या प्रकट रूप में । अतः वाणी की प्रवृत्ति निरन्तर न रहते हुए भी लम्बे समय तक जारी रहती है ।

हमारे बाह्य व्यक्तित्व में प्रवृत्तियाँ स्थूल होती हैं । उसका संचालन चैतन्य चेतना के द्वारा होता है । जो चेतना स्थूल व्यक्तित्व का संचालन करती है उसे स्थूल चित्त कहा जाता है ।

आचार्यश्री तुलसी ने चित्त की परिभाषा करते हुए लिखा है—

“मनोवाक्काय प्रवर्तक निश्चयात्मक ज्ञान चित्त ।”

जैन सिद्धांत दिपिका २/२३

मन, वचन और शरीर का संचालन करने वाले निश्चयात्मक ज्ञान को चित्त कहा जाता है ।

हमारा दूसरा व्यक्तित्व है आंतरिक । यह बाह्य व्यक्तित्व से भिन्न है इसमें प्रवृत्ति स्थूल नहीं, सूक्ष्म होती है, जो आंतरिक व्यक्तित्व का संचालन करने वाली चेतना है उसे अध्यवसाय चित्त या अध्यवसाय कहा जाता है इस अध्यवसाय चित्त में संस्कारों के प्रकम्पन घटित होते हैं ।

आंतरिक व्यक्तित्व और बाह्य व्यक्तित्व इन दोनों के बीच एक सेतु है वह वह दोनों को जोड़ने वाला है । उसे लेश्याचित्त, भावचित्त या लेश्या-

भाव कहा जाता है। इसका कार्य है—आंतरिक व्यक्तित्व में जो भी प्रकपन घटित होते हैं जिस प्रकार के प्रकम्पन होते हैं। सभी प्रकम्पनों को स्थूल शरीर तक पहुंचाना।

इस प्रकार एक ही चेतना क्षेत्र भेद और कार्य भेद के कारण तीन भागों में विभक्त हो जाती है—अध्यवसाय, लक्ष्य एव चित्त। ये सब एक चेतना के विभाग हैं। इनमें चेतना अलग-अलग नहीं है।

८.४.०. मनोविज्ञान एवं जीवन विज्ञान के दृष्टिकोण की तुलना

मानसिक व्यग्रता, विक्षेप, परिवर्तनशीलता, चंचलता और विविधता की समस्याओं का समाधान मात्र बाह्य व्यक्तित्व या स्थूल व्यक्तित्व से नहीं हो पाता है जितना हम स्थूल स्तर पर जानते हैं—उनसे इन सभी प्रश्नों का उत्तर नहीं मिल सकता। इन विभिन्न व्यवहारों की व्याख्या के लिए मनो-विज्ञान ने अज्ञात की खोज की। आंतरिक जगत् की खोज की। मनोविज्ञान ने Depth Psychology का concept प्रस्तुत किया। जिसमें ज्ञात, वृष्ट, श्रुत जगत् की सीमा को पार कर अचेतन की गहराइयों में समाधान की खोज प्रारम्भ हुई।

फ्रायड ने कहा था—मनुष्य का मन एक हिम खण्ड (Ice berg) जैसा होता है। हिम खण्ड का बहुत सारा भाग समुद्र में छिपा होता है। केवल थोड़ा सा सिरा दिखाई देता है। जितना दिखाई देता है हिम खण्ड उतना ही नहीं होता। बहुत बड़ा होता है। दिखने वाला भाग छोटा है और न दिखने वाला बहुत बड़ा। ज्ञात छोटा और अज्ञात बड़ा।

कार्ल गुस्ताव युंग ने मन की तुलना एक महासागर से की है, मन एक महासागर है उसमें ज्ञात मन एक द्वीप जैसा है। अज्ञात मन महासागर जैसा है हम अपने सारे व्यवहार की व्याख्या और आचरण की व्याख्या ज्ञात मन के माध्यम से करना चाहते हैं। यह कभी संभव नहीं होगा। सम्पूर्ण व्याख्या के लिए ज्ञात और अज्ञात मन दोनों का समावेश करना होगा। अज्ञात मन के लिए फ्रायड ने डेप्थ साइकोलोजी की व्याख्या की। मनोविज्ञान ने जो अचेतन मन की व्याख्या की वह व्याख्या भारतीय दर्शनों ने कर्मवाद के आधार पर की। अज्ञात मन, अचेतन मन की व्याख्या सूक्ष्म चित्त, अध्यवसाय के आधार पर की। अज्ञात मन, अचेतन मन और सूक्ष्म चित्त को अध्यवसाय कहा जा सकता है और ज्ञात मन को मन कहा जा सकता है।

चित्त और प्रेक्षाध्यान (Psyche and Preksha Meditation)

प्रेक्षाध्यान के सदर्थ में चित्त और मन का बहुत प्रयोग होता है ध्यान

काल में सुभाव देते समय बहुत जागरूक रहना होता है कि ध्यान काल में हम कहा मन का प्रयोग करें और कहा चित्त का प्रयोग करें। जब हम प्रेक्षा-ध्यान में अन्तर्यात्रा का प्रयोग करते हैं तब चित्त को शक्ति केन्द्र से ज्ञान केन्द्र तक तथा ज्ञान केन्द्र से शक्ति केन्द्र तक लाना होता है। इस प्रक्रिया में चित्त का प्रयोग उपयुक्त लगता है। मन का प्रयोग उचित नहीं होता। उसका भी कारण है। अन्तर्यात्रा के समय केवल चैतन्य का अनुभव करना होता है। नाडी तंत्र में सर्वत्र व्याप्त जो चित्त है या चित्त की रश्मियाँ हैं, उसके कारण नाडी तंत्र के तन्तु ज्ञान तन्तु बने हुए हैं उन ज्ञान तन्तुओं का अनुभव करना होता है। उन पर ध्यान केन्द्रित करना होता है यह सारा अनुभूति का कार्य चित्त का हो सकता है, मन का नहीं। इसी प्रकार कायोत्सर्ग की प्रक्रिया में भी अगूठे से लेकर सिर तक चित्त को ले जाया जाता है मन को नहीं। प्रेक्षा-ध्यान में हम सुभाव देते हैं। चित्त शांत रहे। वृत्तियाँ चित्त में उभरती हैं मन में नहीं। जो चंचलता है वह चित्त की है। चित्त में ही चंचलता पैदा होती है। उसी चित्त को शांत करना होता है।

चित्त का महत्त्व (Importance of Psyche)

मानोविज्ञान में अनेक प्रवृत्तियों की व्याख्या अचेतन मन के आधार पर की गई है। व्याख्या का वह भी एक दृष्टिकोण है उससे बाहरी व्यक्तित्व को लाघकर भीतर में प्रवेश हुआ है। जैन दर्शन की पट्टच आरम्भ से ही बहुत आगे रही है। उसके अनुसार हमारे सस्कार आंतरिक व्यक्तित्व में हैं वह सस्कार चित्त का निर्माण करता है, आहार, भय, मैथुन, लोभ, परिग्रह, मान माया - ये सारी वृत्तियाँ और सजाए सस्कार चित्त या अध्यवसाय चित्त से आती हैं और इस स्थूल चित्त में आकर प्रकट होती हैं। फिर स्थूल चित्त की क्रिया का सवहन मन करता है। मन मूल स्रोत नहीं है। यह क्रिया-तन्त्र है इसलिए जो रूपांतरण होता है वह मानसिक स्तर पर कभी नहीं होता, वह होता है चित्त के स्तर पर। अतः व्यक्तित्व रूपांतरण, आंतरिक आनन्द व समाधि की अनुभूति के लिए चित्त को समझना बहुत आवश्यक है।

मन समाप्त हो जाता है पर चित्त, चेतना समाप्त नहीं होती। जब मन काम करता है तब चित्त कुछ दब जाता है। जब मन शांत होता है, अमन की अवस्था में आता है तब चित्त अधिक सक्रिय बन जाता है दृष्टि में परिवर्तन होना प्रारम्भ हो जाता है। चित्त की चंचलता कम हो जाती है। उस स्थिति में उसकी शक्तिमा क्षीण कम होती है सचित्त ज्यादा होती है जब

चित्त शक्तिशाली बनता है तब वह स्थिर बन जाता है इस स्थिति में स्कार या घटना को वह देखता है पर उससे प्रभावित नहीं होता। पदार्थ को पदार्थ की दृष्टि से देखता है, यथार्थ को यथार्थ की दृष्टि से देखता है। वह न प्रियता में उलझता है न अप्रियता के भाव में। वह सत्य को सत्य की दृष्टि से देखता है यह है चैतन्य की प्रतिष्ठा। चित्त की स्थिरता। जब हमारा चैतन्य प्रतिष्ठित नहीं होता तब तक समाधि की घटना घटित नहीं होती और जब चैतन्य स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है तब सहज समाधि का, सहज आनन्द का अनुभव होने लग जाता है परिवर्तन की, रूपांतरण की शक्ति जाग जाती है।

८.५.१ समाधि का महत्त्व (Importance of Samadhi)

प्रश्न है कि जीवन में समाधि का क्या महत्त्व है? समाधि की खोज क्यों की गई? समस्या है इसलिए समाधि की खोज भी जरूरी है यदि कोई समस्या नहीं होती तो समाधि के खोज की भी आवश्यकता नहीं रहती। समस्या को समाहित करने के लिए समाधि की खोज जरूरी है। समाधि की साधना जरूरी है।

इस युग में शारीरिक समस्याओं का बहुत समाधान हुआ किन्तु मानसिक समस्याओं का समाधान बहुत ही कम हुआ। इनको सुलझाने का जितना प्रयास किया गया वे समस्याएँ उतनी ही उलझती गईं और आज ऐसा लग रहा है कि प्रत्येक व्यक्ति मानसिक समस्याओं से ग्रसित है इसलिए समाधि की बहुत आवश्यकता है। अतीत में समाधि की उतनी आवश्यकता नहीं थी जितनी कि आज है क्योंकि आज बीमारियाँ बढ़ गई हैं और पागल-पन का प्रतिशत भी बढ़ गया है।

आज के जीवन में जितना मानसिक तनाव और दबाव है उतना अतीत में नहीं था। इतिहास इसका साक्षी है। आज तनावों के कारणों की संख्या भी बढ़ गई है इन कारणों में मुख्य कारण है—भय। भय का इतना बड़ा तनाव है कि जिसके कारण सारी व्यवस्था गड़बड़ा जाती है इसके कारण नाड़ी संस्थान, तंत्रिका तंत्र और समूचा शरीर तन्त्र अव्यवस्थित हो जाता है। शरीर के रसायन और विद्युत प्रवाह बदल जाते हैं ऐसे भयांकित व्यक्ति सुख से, चैन से कैसे जी सकते हैं। सुखी जीवन का एकमात्र उपाय है समाधि। निर्भय हुए बिना समस्या मुक्त जीवन नहीं जिया जा सकता।

आज प्रत्येक व्यक्ति के लिए समाधि, ध्यान जरूरी है। योगी बनना जरूरी है। जो गृहस्थ योगी नहीं बनेगा, ध्यान और योग का अभ्यास नहीं करेगा वह पूरा जीवन नहीं जी सकेगा उसे अकाल मृत्यु का सामना करना

पड़ेगा। ८० वर्ष जीने वाला ५० वर्ष में काल कवलित हो जायेगा। आज समाधि की आवश्यकता सबके लिए है। इसके लिए हमें सबसे पहले इन्द्रिय की और मन की समस्या पर ध्यान देना होगा। इन्द्रिय और मन की समस्या को सुलझाने में सक्षम है व्यक्ति की समाधि।

दर्शन (देखना) और ज्ञान (जानना) आत्मा का, चैतन्य का सहज स्वरूप है। इसलिए समाधि का उद्देश्य है दर्शन और ज्ञान की क्षमता को बढ़ाकर, चित्त शुद्धि के उपायो को आलम्बन बनाकर, अपने स्वरूप को पहचानना, सूक्ष्म जगत् की यात्रा करना। अपनी आत्मा को उपलब्ध होना ही समाधि है। चैतन्य, आनन्द और शक्ति की आराधना किये बिना व्यक्ति समाधि में नहीं जा सकता। समाधि की प्राप्ति के लिए इनकी आराधना आवश्यक है। यह सब सहज समाधि की अवस्था है। समाधि का तात्पर्य यह नहीं कि सभी व्यक्ति गृह त्याग कर योगी बन जायें या अरण्यवासी हो जाए। घर में रहते हुए गृहस्थ का जीवन जीते हुए भी ध्यान, योग और समाधि की अवस्था में जाए। प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में सहज समाधि घटित हो अतः समाधि का उद्देश्य है हर क्षण आत्म स्वभाव में रमण करना।

समाधि का प्रयोजन (Purpose of Samadhi)

समस्या निवारण के लिए, सुखी एवं निर्भीक जीवन जीने के लिए, पूर्णता का जीवन जीने के लिए, इन्द्रियो और मन की समस्याओं के समाधान के लिए समाधि का अभ्यास आवश्यक है। इन्द्रिय और मन की परिधि में जीने वाले लोग अनेक प्रकार की समस्याओं से गुजरते हैं। इन समस्याओं को सुलझाना किसी व्यक्ति या सरकार के वश की बात नहीं है। रोटी, कपड़ा और मकान की समस्या को तो सरकार सुलझा सकती है किंतु इन्द्रिय और मन की समस्या को कोई समाहित नहीं कर सकता। इन समस्याओं से समाहित होने का एकमात्र साधन है व्यक्ति की अपनी समाधि। समस्या का अर्थ है आश्रय और समाधि का अर्थ है सवर। आश्रय अर्थात् आसक्ति, मूर्च्छा आदि और समाधि अर्थात् चैतन्य का अनुभव। इस प्रकार की सारी समस्याओं का एकमात्र उपाय है— समाधि।

८.५.२. समाधि का स्वरूप

पातंजल योग दर्शन में समाधि—महर्षि पातंजली ने पातंजल योग दर्शन में समाधि का अर्थ किया है चित्त की एकाग्रता और उसका निरोध। अष्टांग योग में धारणा, ध्यान और समाधि इन तीनों का

प्रतिपादन किया गया है। धारणा चित्त की एकाग्रता का अभ्यास है। धारणा से बारह गुणा एकाग्रता ध्यान है। ध्यान से बारह गुणा एकाग्रता समाधि है।

बौद्ध दर्शन में समाधि—बौद्ध साधना पद्धति में समाधि का अर्थ है चित्त और चैतसिक का दृढ़ स्थिरीकरण। मन ध्यान वस्तु में स्थिर हो जाता है क्योंकि मन के साथ रहने वाले मानसिक तथ्य (चैतसिक) पवित्र होते हैं और वे मन को स्थिर होने में सहयोग देते हैं। दृढ़ स्थिरीकरण का अर्थ है—मन का किसी एक वस्तु में स्थिर हो जाना। इसमें किसी और बाधाओं और दोषों का समावेश नहीं होता। बौद्ध दर्शन में समाधि की अवस्था में चित्त कुशल कर्मों की ओर एकाग्र हो जाता है और एकाग्र होने से तृष्णा और वासना नष्ट हो जाती है। बौद्ध दर्शन में दो प्रकार की समाधि का वर्णन किया है—उपचार समाधि और अर्पणा समाधि। उपचार समाधि में चित्त एकाग्र होता है और अर्पणा समाधि में चित्त को अत्यधिक शुद्ध बनाने की प्रक्रिया है। विशुद्धिमग्न में समाधान को ही समाधि माना है। समाधान अर्थात् एक आलम्बन में चित्त और चित्त वृत्तियों का समान और सम्यक् आराधन करना ही समाधान है।^१

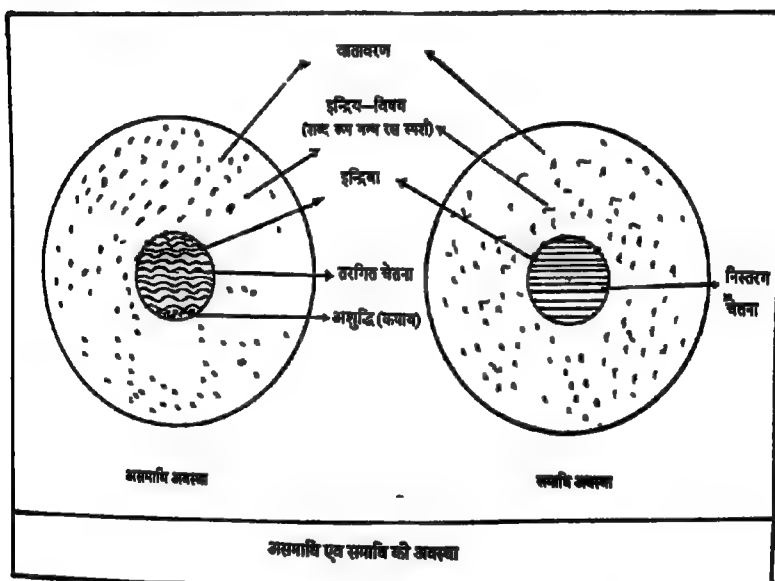
जैन दर्शन में समाधि—जैन दर्शन में समाधि का अर्थ है—शुद्ध चैतन्य का अनुभव, चित्त का समाधान या चित्त का सतुलन। जैनो के अनेकार्थनिघण्टु में चित्त के समाधान को ही समाधि माना है। प आशाधर ने जिनसहस्रनाम की स्व सज्ञा वृत्ति में कहा है—केवलज्ञान है लक्षण जिसका ऐसे शुक्ल ध्यान रूप समाधि से जो सुशोभित है उसे समाधिराट् कहा है। ध्येय मात्र का आभास होना ही समाधि है। जैन दर्शन में समाधि के लिए शुद्धोपयोग शब्द का प्रयोग हुआ है। आचार्य कुन्दकुन्द ने कहा कि वच्चनोच्चारण की क्रिया को त्याग कर वीतराग भाव से आत्मा का ध्यान करना ही समाधि है। भट्ट अलककदेव ने ध्यान और समाधि को योग का चरम लक्ष्य माना है। योग का अन्तिम अंग समाधि है। समाधि की व्युत्पत्ति की गई है—“सम्यगाधीयते एकाग्रीक्रियते विक्षेपान् परिहृत्य मनोयत्र स समाधि” अर्थात् अच्छी तरह से विक्षेपो को हटाकर चित्त का एकाग्र होना समाधि है। समाधि शब्द “सम+अधि” से बना है। सम का अर्थ है एक रूप करना। अतः समाधि का अर्थ हुआ मन को उत्तम परिणामों में या शुद्धोपयोग में एकाग्र करना। समाधि की अवस्था में ध्याता

१. अर्चनार्चन स्मृति ग्रंथ पृ. स. ७ से खंड ५, “मनोनुशासनम्” पृ. ९५

ध्यान और ध्येय का भेद मिट जाता है। समाधि में आन्तरिक और बाह्य समस्त प्रकार के विकल्पो एवं जल्पों का क्षय हो जाता है और एक मात्र शुद्ध चैतन्य स्वरूप आत्मा का बोध होता है।

८.६.० समाधि की अवस्था (State of Samadhi)

समाधि अवस्था में केवल चैतन्य का अनुभव होता है। जब केवल चैतन्य का अनुभव होता है तो भीतर का सारा समुद्र शांत हो जाता है। उसमें कोई तरंग नहीं उठती है। अन्दर के सारे सकल्प विकल्प समाप्त हो जाते हैं। केवल चेतना का समुद्र निस्तरंग और शान्त अवस्थित रहता है। यह है पूर्ण समाधि की अवस्था।



समाधि और ध्यान (Samadhi and Meditation)—वैसे देखा जाए तो ध्यान और समाधि दोनों एक ही हैं। किन्तु फिर भी इनमें सूक्ष्म अन्तर की ज्योति प्रज्ज्वलित होती है और समाधि से हमारे भीतर एक चैतन्य का प्रकाश फूटता है और वह प्रकाश ऐसा है जिसकी झलक बाहर के जगत् में कभी उपलब्ध नहीं होती। ध्यान और समाधि में कोई अन्तर नहीं होना। समाधि के साथ ध्यान स्वयं आ जाता है और ध्यान में समाधि स्वयं आ जाती है। भीतर में जागने का जितना प्रयत्न है वह सारा का सारा प्रयत्न समाधि का है। जब-जब आदमी भीतर में जागता है, चैतन्य का अनुभव करता है और जिस बिन्दु से जागना शुरू करता है उस बिन्दु से लेकर चरम बिन्दु तक पहुँचता है वह सारा का सारा समाधि है।

भीतर में जागना ध्यान और भीतर में जागना समाधि । इस दृष्टि से तो दोनों में कोई अन्तर नहीं है तो फिर सहज ही प्रश्न उठता है कि ध्यान और समाधि में भेद क्यों ? ध्यान समनस्कता की स्थिति है । ध्यान में मनुष्य समनस्क और सेन्द्रिय रहता है । ध्यान में मनुष्य अमन नहीं होता । अमनस्कता नहीं आती और इन्द्रिया भी बिलकुल निष्क्रिय नहीं होती/ बनती । समाधि की अवस्था में मनुष्य अमनस्क और अनिन्द्रिय बन जाता है । यदि हम समाधि के द्वारा अनिन्द्रिय और अमनस्क बन जायें तो फिर हमारा मन समाप्त हो जाएगा और इन्द्रियों का हमारे लिए कोई उपयोग नहीं रहेगा । इसलिए जैनाचार्यों ने समाधि की अवस्था को न तो सन्द्रिय कहा और न ही अनिन्द्रिय कहा उसे "नोइन्द्रिय नोअनिन्द्रिय" कहा है । वहाँ इन्द्रिय की चेतना और मन की चेतना समाप्त हो जाती है । अतः उसे "नो समनस्क नो अमनस्क" कहा है । समाधि की अवस्था मन अमन से रहित तीसरी अवस्था है ।

महर्षि पातञ्जलि ने समाधि की अवस्था के लिए अर्थमात्र निर्भास, शब्द का प्रयोग किया है जहाँ ध्येय छूट जाता है केवल ध्येय का निर्भास मात्र रह जाता है । वह समाधि की अवस्था है । गोरक्ष पद्धति में बहुत स्पष्ट भेद रेखा खींची गई है कि जब तक शब्द सुनाई देता है, इन्द्रियों के विषय आते रहते हैं, सकल्प-विकल्प आते रहते हैं, सूक्ष्म हो जाते हैं फिर भी आते रहते हैं वह ध्यान की अवस्था है । जब सारे शब्द समाप्त हो जाते हैं । न बाहर का शब्द न भीतर का शब्द काम करता है, वह समाधि की अवस्था है । समाधि की अवस्था में चेतना सर्वथा निरालम्बन और विषय शून्य हो जाती है । इस अवस्था में आत्मानुभव, स्वानुभव, चैतन्य का अनुभव और आत्म-साक्षात्कार या परमात्मा का साक्षात्कार होने लगता है । ध्यान और समाधि में यही अन्तर है ।

ध्यान और नींद (Meditation and Sleep)

नींद का मतलब है सो जाना, चेतना का क्षुप्त हो जाना, बाहर की चेतना का समाप्त होना और भीतर की चेतना का भी नहीं जागना । यह नींद की स्थिति है । समाधि या ध्यान का मतलब है कि बाहर की चेतना का क्षुप्त हो जाना किन्तु भीतर की चेतना का बहुत तीव्रता में जाग जाना । वैज्ञानिकों ने ध्यान और नींद का तुलनात्मक अध्ययन किया और बहुत बड़ी खोज की इस विषय में । ध्यान करने वाले व्यक्ति के तीन मिनट के ध्यान में ऑक्सीजन की खपत में १६% की कमी हो जाती है । जबकि ५ घंटा की गहरी नींद आदमी लेता है उसमें मात्र ८% ऑक्सीजन की ही खपत कम होती है । कितना बड़ा अन्तर है

दोनों में तीन मिनट में १६% की कमी और ५-घंटे की नींद में ८% की कमी। ध्यान में त्वचा की अवरोध शक्ति बढ़ जाती है। हमारी त्वचा में इतनी अवरोधक क्षमता है कि वह बाहर की विद्युत की तरंगों को नहीं पकड़ती।

नींद की अवस्था में त्वचा की अवरोधक क्षमता तो बढ़ती है किन्तु बहुत कम मात्रा में। ध्यान की तुलना में बहुत नगण्य बढ़ती है। ध्यान की स्थिति में मस्तिष्क में अल्फा तरंगे (Alfa waves) जाग जाती हैं। इससे हमें सुख और शांति का अनुभव होता है। नींद में Alfa waves नहीं जागती हैं। यदि नींद शुरू होती है तो जो Alfa waves होती हैं वे भी समाप्त हो जाती हैं। तब Beta, theta waves जागती शुरू हो जाती हैं। किन्तु अब गाढ़ नींद बनती है तो उसमें अल्फा तरंगे भी कुछ जागती हैं। इसलिए नींद में भी आदमी सुख का अनुभव करता है। किन्तु ध्यान की तुलना में A W. बहुत कम जागती है। इसलिए हम ध्यान और नींद, समाधि और नींद को एक तराजु पर नहीं तोल सकते। दोनों में बहुत बड़ा अन्तर है। आधा घंटे का ध्यान जो पुरे दिन ताजगी और आनंद देता है वही २-४ घंटे की नींद का प्रभाव बहुत थोड़े समय तक रहता है। ध्यान का प्रभाव स्थायी है नींद का प्रभाव तात्कालिक होता है। समाधि और नींद को भी एक कोटि में नहीं रखा जा सकता। नींद में मस्तिष्क के संवेदन निष्क्रिय बन जाते हैं किन्तु भीतर की मारी क्रिया चालु रहती है। ध्यान में हमारे शरीर की जैविक क्रिया बहुत मन्द हो जाती है। शक्ति का व्यय रुक जाता है। ध्यान हमारी आन्तरिक जागरूकता है और एक अलौकिक जगत का साक्षात्कार होने लगता है ध्यान और नींद में यही मौलिक अन्तर है।

८.६.१. समाधि के बिघ्न (Disturbances in Samadhi)

असमाधि के निमित्त/सहायक कारक— इन्द्रिय विषय (शब्द, रूप, गन्ध, रस एवं स्पर्श)

असमाधि की अवस्थाएँ - समाधि की बाह्य आधि, व्याधि, उपाधि

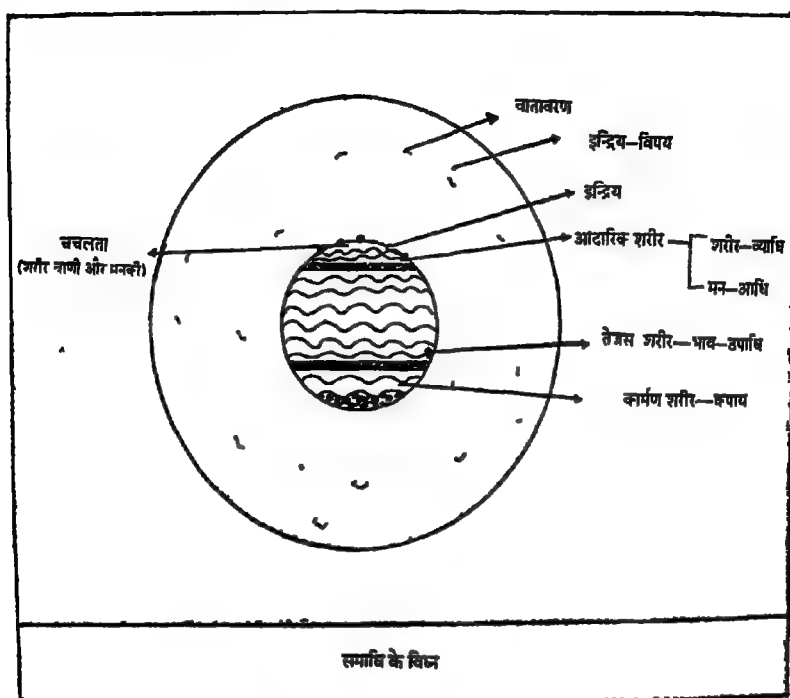
असमाधि का कारक तत्व — इन्द्रिय और मन की चंचलता

असमाधि का बीज — कषाय, प्रियता-अप्रियता

असमाधि का बीज

चित्त की असमाधि का मूल हेतु है कषाय। यह कषाय परिग्रह, प्रियता-अप्रियता, आसक्ति आदि रूपों में अभिव्यक्त होता है। मनुष्य जितना परिग्रही होता है उतना ही अभिमानी होता है। परिग्रह का अर्थ है—मूर्च्छा, आसक्ति। यह असमाधि का बीज है इससे स्थूल शरीर में चंचलता बढ़ती है। यह चित्त की चंचलता पुनः असमाधि का कारण बनती है। यह एक

विषाक्त चक्र बन जाता है। इससे प्रतिक्रिया और दुःख बढ़ता चला जाता है। असमाधि बढ़ती जाती है।



हम समाधि में जाना चाहते हैं और परमानन्द को प्राप्त करने के लिए ध्यान करते हैं। यह समाधि की यात्रा है इस समाधि में तीन बड़े विघ्न आते हैं। तीन असमाधि की अवस्थाओं से सामना करना होता है—व्याधि, आधि और उपाधि।

व्याधि का अर्थ है—शारीरिक बीमारी। शारीरिक बीमारियों को मिटाये बिना हम समाधि तक नहीं पहुँच सकते। जब साधक ध्यान में बैठता है। शारीरिक बीमारियाँ उग्र होने लगती हैं और ध्यान में मन नहीं लगता है। व्याधियाँ सताती हैं तो समाधि प्राप्त नहीं होती। समाधि तक पहुँचने के लिए व्याधि पर नियंत्रण पाना जरूरी है।

आधि

यह मानसिक अस्वास्थ्य है। हम मन की उपेक्षा करते हैं किन्तु सबसे ध्यान देने योग्य वस्तु है मन प्रायः सभी व्यक्ति मन की बीमारी से ग्रस्त रहते हैं। व्यक्ति प्रिय-अप्रिय और सुख-दुःख तथा सयोग-वियोग इन सब आधियों से ग्रस्त रहता है। यह भी समाधि को प्राप्त करने में बहुत बड़ा विघ्न है।

उपाधि

यह समाधि के यात्रा पथ का तीसरा अवरोधक तत्त्व है। यह सबसे खतरनाक है। यह हमारी चेतना का सबसे भीतरी अस्तित्व है। यह सूक्ष्म शरीर से सबधित है। इसमें व्यक्ति भावनात्मक बीमारी से ग्रस्त रहता है। यह भी समाधि का बहुत बड़ा विघ्न है।

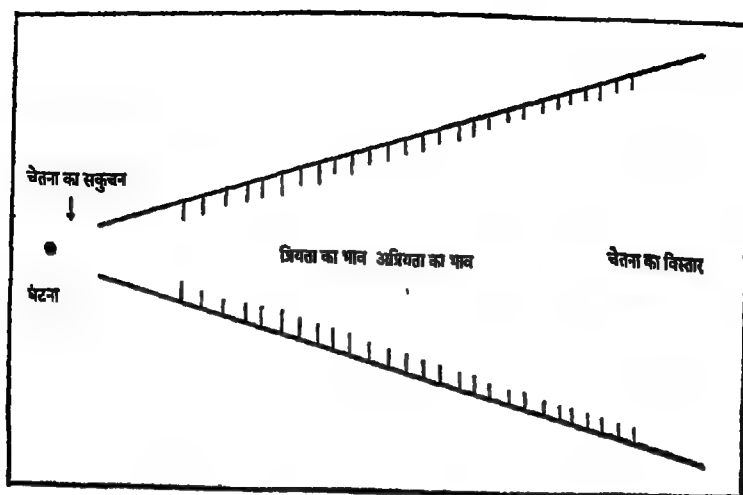
अध्यात्म की भाषा में समाधि के दो विघ्न हैं—कषाय और चञ्चलता। जब व्यक्ति के भीतर कषाय की तीव्रता होगी तो वह समाधि तक पहुँच नहीं सकता और जब इन्द्रिय तथा विषयो के प्रति चञ्चलता होगी तो भी वह समाधि तक नहीं पहुँच सकता। ये दोनों बहुत बड़े विघ्न हैं। उससे चैतन्य, शक्ति, और आनन्द पर अवरोध आता है। इन तीनों को प्राप्त करने के लिए व्यक्ति समाधि को स्वीकार करता है। इससे हमारा चैतन्य अनावृत बनता है। आनन्द निर्बाध बनता है और शक्ति अप्रतिहत होती है।

समाधि के विघ्न, कार्यशैली और परिणाम

चित्त को अशुद्ध बनाने वाला मूल तत्त्व है—कषाय। उसी के भेद-प्रभेद अनेक बन जाते हैं।—राग, द्वेष, क्रोध, मान, माया, लोभ आदि। ये असमाधि के मूल आन्तरिक तत्त्व हैं।

समाधि का मूल तत्त्व—कषाय मुक्ति। कषाय-मुक्ति से बीतरागता की प्राप्ति होती है। बीतरागता से चित्त-चेतना में उपस्थित हो जाता है। यही समाधि का स्वरूप है। जब तक साधक कषायमुक्त होने का लक्ष्य नहीं बनाता है तब तक जन्म-मरण व दुःख की परम्परा से मुक्त नहीं हो सकता। प्रेक्षा-ध्यान का केन्द्रीय तत्त्व है—कषाय मुक्ति।

चैतन्य के तीन तत्त्व हैं—ज्ञान, आनन्द और शक्ति। कषाय तरंगें चैतन्य को धारणाओं से ग्रसित करती हैं, चयनात्मक बनाती हैं। यह ज्ञानात्मक स्वरूप को सफ़ुचित कर देती हैं। इससे ज्ञान की क्षमता सीमित हो जाती है। चेतना का ज्ञानात्मक स्वरूप आवृत हो जाता है। चैतन्य की वस्तु के प्रति जागरूकता होने पर उसका ज्ञान होता है। वस्तु के साथ प्रियता-अप्रियता या राग-द्वेष का भाव जुड़ता है तो चेतना उसी के प्रति प्रतिबद्ध एवं सीमित हो जाती है उसकी मानसिक प्रक्रियाएँ भी उसी में लग जाती हैं। चेतना वस्तु के अन्य पहलु से अपरिचित ही रह जाती है उस वस्तु का यथार्थ ज्ञान नहीं होता। अयथार्थ ज्ञान से दुःख चक्र प्रारम्भ हो जाता है।



चेतना का संकुचन एवं विस्तार

कषाय चैतन्य के दूसरे तत्त्व आनन्द को भी प्रभावित करते हैं। कार्मण शरीर से कषाय की तरफ आगे बढ़ने पर चैतन्य को प्रतप्त करती है। उसमें आकांक्षा, वासना, अहं व क्रोध को पैदा करती है, सहज आनन्द की स्थिति अवरूढ़ हो जाती है। प्रियता-अप्रियता का द्वन्द्व, सघर्ष प्रारम्भ हो जाता है। दुःख और सुख का द्वन्द्व प्रारम्भ हो जाता है। चित्त सूढ़ बन जाता है। चित्त, औदारिक शरीर का संचालक, मालिक बन जाता है। अशुद्ध बन जाता है, अपने स्वरूप के प्रति जागरूकता कम हो जाती है, जागरूकता के कम होने पर चेतना कषाय से प्रभावित हो जाती है। यह द्वन्द्व या कुचक्र चलता रहता है। चेतना में उपाधि की अवस्था सघन हो जाती है।

चैतन्य का तीसरा तत्त्व है—शक्ति। वह भी कषाय से प्रतिहत होता है शक्ति क्षीण होती है। कषाय की तरफ कार्मण शरीर से चलकर तैजस शरीर में प्रवेश करती है, तैजस शरीर में लेश्या की विशुद्धता को कम करती है। तैजस शरीर को क्षीण करती है। कषाय की तरफ औदारिक शरीर में प्रविष्ट होने पर क्रिया तत्र को प्रभावित करती है। शरीर, मन व वाणी की चंचलता बढ़ती है। जितनी अधिक चंचलता, उतना ही अधिक मानसिक तनाव बढ़ता है, आधिया बढ़ती है। जितना अधिक तनाव, उतनी ही शक्ति का अपव्यय होता है, थकान आती है। रुग्णता, व्याधिया बढ़ती है।

वस्तु के स्पर्श, रस, गन्ध और वर्ण कषाय को उभारने में निमित्त वगैरे हैं। क्रिया तत्र की चंचलता कषाय को पोषण देती रहती है। चैतन्य

की शक्ति, आनन्द और ज्ञान को प्रतिहत, मूर्च्छित तथा सीमित करने का मूल उपादान कषाय ही है। कषाय के हटते ही आनन्द अबाधित, ज्ञान अनावृत और शक्ति अप्रतिहत हो जाती है। चैतन्य की सपूर्ण सत्ता अभिव्यक्त हो जाती है। व्यक्ति अपने स्वरूप में अवस्थित हो जाता है। अपने स्वरूप में अवस्थित होना ही समाधि है।

८.६.२ समाधि की प्रक्रिया (Process of Samadhi)

समाधि है अप्रयत्न

समाधि का अभ्यास एक प्रयत्न नहीं है। यह शरीर बहुत-सी क्रियाएँ करने का प्रयत्न करता है और प्रयत्न करते-करते तनाव से भर जाता है। इन प्रयत्नों से जागरूकता कम होती है, मूर्च्छा बढ़ती है और व्यक्ति की आँखें बन्द हो जाती हैं। आँखें बंद होती हैं इसलिए व्यक्ति जी रहा है जिस दिन आँखें खुल जाएँगी, रोशनी आ जाएगी उस दिन सारा लगाव एक झटके में ही टूट जाएगा। यदि हमारी सही आँखें खुलती हैं तो हम एक सुन्दर ससार का निर्माण कर सकेंगे। हम प्रयत्नों को छोड़ने का प्रयत्न करें ताकि मन, बाणी और शरीर को शान्त कर सकें।

समाधि का अर्थ है भीतर में जागना। जो व्यक्ति भीतर से जागृत होना प्रारम्भ कर देता है वह समाधि को प्राप्त हो जाता है। असमाधि का अर्थ है—बाहर में जागना। समाधि का अर्थ है—भीतर से परिचित होना, अपने आप में परिचित होना। जब व्यक्ति स्वयं से परिचित हो जाता है तो उसके लिए बाहर जीना कठिन हो जाता है। वह बाहर जोता है तो भी वह तटस्थता के साथ जीता है। इस प्रकार व्यक्ति समाधि की अवस्था में पहुँच जाता है।

समाधि की साधना

जब हम समाधि की साधना करते हैं तो केवल जानते हैं, देखते हैं प्रियता-अप्रियता के सवेदन से मुक्त होते हैं। अपने शक्ति के प्रयोग की स्वतंत्रता से दूसरों को बाधा नहीं पहुँचाते, दूसरों के हित में विघ्न नहीं डालते ऐसा करना ही समाधि की साधना है।

इससे हमें भेद-विज्ञान की अनुभूति होने लगती है। आने वाली हर कठिनाई को हसते-हसते भेद लेते हैं। लाभ-अलाभ, दुःख-सुख आदि द्वन्द्वों में

सम रहते हुए राग-द्वेष के विकल्प से शान्त हो जाते हैं, चित्त समाहित हो जाता है, अपने स्वरूप का बोध होने लगता है। केवल चैतन्यमय ज्ञान और आनन्दमय सत्ता की ही अनुभूति होती है। केवल ज्ञान और केवल दर्शन की साधना का विकास होता है। इस प्रकार समाधि की साधना समग्र जीवन की साधना है।

प्रक्रिया

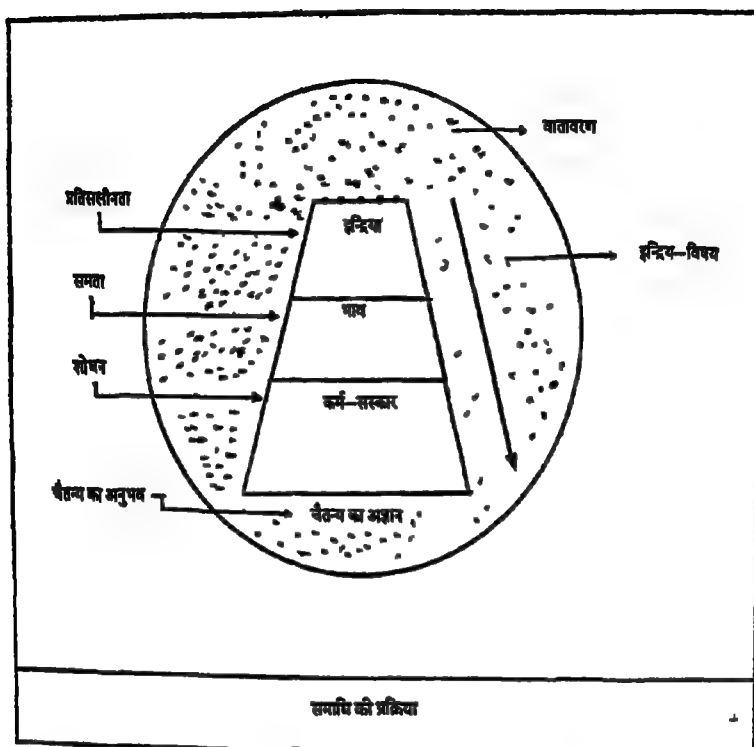
आत्मा का स्वभाव केवल चेतना अर्थात् देखना ही नहीं है। आत्मा के तीन तत्त्व हैं—चेतना, शक्ति और आनन्द। हम चेतना का उपयोग करें, देखें और जाने। हम आत्मा के दूसरे तत्त्व शक्ति का उपयोग करें और परिवर्तनों को घटित करें, स्वभाव को बदलें, आदतें, दुख देने वाले तत्त्व और प्रतिक्रियाओं को बदलें। इस शक्ति के अनेक आयाम हैं, हम सकल्प, कल्पना, इच्छा और एकाग्रता की शक्ति का उपयोग करें तब आनन्द का अनुभव होता है।

त्याग नियन्त्रण का एक अंश है। नियन्त्रण की प्रक्रिया तब होगी जब चेतना और शक्ति को जगाने तथा आनन्द को प्राप्त करने की प्रक्रिया साथ-साथ चलेगी।

समाधि की साधना के तीन बिन्दु हैं—प्रतिसलीनता, समता और शोधन। भगवान् महावीर की भाषा में जो प्रतिसलीनता है वही महर्षि पतंजली की भाषा में प्रत्याहार है। प्रत्याहार का अर्थ है निरोध, अपने आप में गुप्त रहना। यदि समस्या का समाधान करना है, समाधि को प्राप्त होना है तो सबसे पहले इन्द्रियों के संवेदन को बंद करें। बाहर से जो कुछ आ रहा है। सब बन्द, यह समाधि का पहला बिन्दु है। इससे घुरे के साथ अच्छे का भी निषेध हो जाएगा, इस प्रश्न को समाहित करने के लिए समाधि का दूसरा बिन्दु खोजा गया।

समाधि का दूसरा बिन्दु है—समता। जो आता है, उसे आने दो। शब्द, रूप, रस और गंध जो भी आए, इन्द्रिया जो कुछ भी ग्रहण करें, उसे आने दो। भीतर प्रवेश करने दो। मन में जो भी विचार उठें, उन्हें रोकें मत, उठने दो। बस, एक ऐसी चेतना जागृत करो कि वह जो कुछ आए उसका संवेदन न करे, केवल देखे, जाने, किन्तु उसके साथ प्रियता, अप्रियता को न जोड़े। चेतना को इतना समतामय बना ले कि अच्छा आए तो भी स्वागत है और बुरा आए तो भी स्वागत है। कोई भी आए, उसका स्वागत

है। किन्तु उससे कोई प्रयोजन नहीं। आने वाला आए और चला जाए, यह है समता। यह है समाधि का दूसरा बिंदु। (पृ० १००)



दो बातें हो गईं। पहली बात है बाहर से कुछ लिया नहीं और दूसरी बात है कि बाहर से जो आया उसके साथ प्रियता-अप्रियता का संबन्ध नहीं जोड़ा। परन्तु इन दोनों से भी समस्या का पूरा समाधान नहीं हुआ।

जब बाहर से कोई नहीं आ रहा है तो भीतर वाले को जागने का मौका मिल जाता है। जब चेतन मन जागता है तब भीतर का तन्त्र सोया रहता है। जब हम इस चेतन मन को सुला देते हैं तब भीतरी मन जाग जाता है। जब बाहरी मन जागता रहता है तब भीतर का भंडार भरता जाता है और एक दिन ऐसा आ सकता है कि एक भीषण विस्फोट होता है और आदमी उसे झेल नहीं पाता। जब चेतन मन जागृत रहता है तब हमें समस्याओं का अनुभव ही नहीं होता। वास्तव में जब हम ध्यान साधना के द्वारा चेतन मन को सुला देते हैं तब हमें ज्ञात होता है कि भीतर क्या-क्या है। जब तक सफाई का प्रयत्न नहीं किया जाता, तब तक कुछ भी पता नहीं लगता।

केवल आख बंद कर लेने मात्र से, केवल प्रतिसलीनता का अभ्यास कर लेने मात्र से या प्रियता-अप्रियता की भावना को साध लेने से समस्या का समाधान नहीं होता । - समस्या का समाधान तब होता है जब भीतर में रहे हुए शब्द, रूप, गंध, रस और स्पर्श के भंडार को रिक्त करना जान ले । चित्त को शुद्ध करना जान ले । यह निर्जरा की प्रक्रिया है । इससे भंडार खाली हो जाता है । चित्त शुद्ध हो जाता है । समाधि का तीसरा बिन्दु है—चित्त का शोधन ।

समाधि का अन्तिम बिन्दु है—केवल चैतन्य का अनुभव । जब केवल चैतन्य का अनुभव होने लगता है तब भीतर के सारे शब्द, रूप आदि बन्द हो जाते हैं । यह है समाधि की अवस्था ।

८.७ • समाधि एव चित्त शुद्धि

चित्त के द्वारा वस्तु के स्वभाव को जान लेने के पश्चात् जब उसके साथ हमारी रागात्मक और द्वेषात्मक धारा जुड़ती है, अहंकार और भ्रमकार की भावना जुड़ती है, प्रियता और अप्रियता का संवेदन जुड़ता है तब चित्त निर्मल, शुद्ध नहीं रहता, ज्ञान, ध्यान नहीं रहता, वह विचार और विकल्प-ध्यान नहीं रहता और कुछ बन जाता है । यदि वह ध्यान बना रहता है तो उसकी सज्ञा होगी—भारत ध्यान, रौद्र ध्यान । चेतना को उज्ज्वल बनाने वाला, चेतना की उपाधि मुक्त करने वाला ध्यान नहीं रहता । चित्त शुद्धि का तात्पर्य है कि जिसके साथ किसी भी प्रकार का प्रदूषण नहीं है, जिसके साथ न राग है, न द्वेष है, न भ्रमकार है, न अहंकार है और न प्रियता-अप्रियता का संवेदन है ।

समाधि तक पहुँचने का केन्द्रीय तत्त्व है—चित्त शुद्धि । जिसके बिना समाधि संभव नहीं । समाधान, संतुलन या समता संभव नहीं । समाधि को केवल शारीरिक स्थिरता तक सीमित करने का तात्पर्य होगा कि समाधि की व्यापकता को सीमित एवं कुण्ठित करना । समाहित चित्त, निर्मल चित्त ही समाधि का वास्तविक स्वरूप है । जिसका हृदय है चित्त शुद्धि ।

असमाधि, मानसिक अशांति और तनाव को मिटाने का एक मात्र उपाय है चित्त को शुद्ध करना अर्थात् प्रियता की अनुभूति को समाप्त करना या कम करना । एक दिन में वह कम नहीं हो सकती । धीरे-धीरे इसको कम करना होता है । प्रियता के संवेदनो को कम करने से शेष सारे संवेदन कम होने लगेंगे ।

असमाधि का मूल कारण है—प्रियता-अप्रियता का संवेदन । संवेदन जितना तीव्र होता है असमाधि भी उतनी ही तीव्र होती है । समाधि की प्राप्ति के लिए इस संवेदन को कम करे । प्रियता-अप्रियता तब कम होती है

जब आदमी को भीतर की झलक मिल जाती है। आंतरिक अनुभव जाग जाता है। अनुभव चेतना जाग जाती है।

प्रियता और अप्रियता के संवेदन पर नियन्त्रण पाना—यह असमाधि की सघनता को मिटाने का पहला प्रयत्न है। प्रियता और अप्रियता को संबंधा छोड़ देना असंभव कार्य है। क्योंकि इतना दीर्घकालीन संस्कार जिसे शरीर और मन प्रभावित करते हैं, इन्द्रिया प्रभावित करती हैं, उस चक्र को सहसा कैसे तोड़ा जा सकता है? उसे तोड़ देना संभव नहीं लगता। किन्तु कभी कोई ऐसी घटना घटित होती है, अनुभव जागता है और वह बात फलित हो जाती है। हम ध्यान, कायोत्सर्ग और शरीर प्रेक्षा का अभ्यास इसलिए करते हैं कि कोई ऐसी घटना घटित हो जाए, जिससे शरीर से भिन्न अपने चैतन्य का बोध हो जाये। उसकी झलक मिल जाए, अनुभव चेतना जाग जाए।

अनुभव की चेतना समाधि का पहला चरण है। यहाँ पहुँचने पर प्रियता-अप्रियता का संवेदन समाप्त हो जाता है या कम हो जाता है। उस स्थिति में जीवन के सारे व्यवहार, कर्म और प्रवृत्तियाँ प्रतिक्रिया शून्य हो जाते हैं। काम चलता है, पर प्रतिक्रिया नहीं होती है।

८.७.१. चित्त शुद्धि

ध्यान-साधना बहुत ही आकर्षण का विषय बन रहा है। इसके साथ अनेक भ्रातियाँ भी चल रही हैं। कुछ लोग चमत्कारिक शक्तियों के लिए इसका उपयोग करते हैं। कुछ साधक अतीन्द्रिय ज्ञान प्राप्ति के लिए इसका प्रयोग करते हैं। कुछ व्यक्ति इसे मात्र शारीरिक और मानसिक तनावों से मुक्ति तक सीमित कर देते हैं। कुछ साधक मात्र आनन्द का साधन मानकर विराम ले लेते हैं। प्रश्न यह है कि ध्यान साधना का वास्तविक उद्देश्य या प्रयोजन क्या है? एवं उसके आनुसंगिक परिणाम क्या हैं?

ध्यान साधना का वास्तविक प्रयोजन है सत्य कि खोज एवं दुःख मुक्ति। आनुसंगिक रूप में जीवन के सभी स्तर प्रभावित होते हैं। लाभान्वित भी होते हैं। मुख्य रूप से ध्यान साधना की तीन दिशाएँ बनती हैं—

१ अतीन्द्रिय ज्ञान के लिए ध्यान साधना।

२ अतीन्द्रिय शक्ति के लिए ध्यान साधना।

३ अतीन्द्रिय चेतना या चित्त शुद्धि के लिए ध्यान साधना।

अतीन्द्रिय ज्ञान के लिए ध्यान साधना

इन्द्रिय और मन की सहायता के बिना जो ज्ञान होता है उसे अतीन्द्रिय ज्ञान की कोटि में रखा जाता है। निस्संदेह साधक ध्यान साधना द्वारा इस

प्रकार की क्षमता अर्जित करता है। प्रश्न यह है कि क्या व्यक्ति इस प्रकार की साधना से दुःख मुक्त हो सकता है? जैन दर्शन के अनुसार देवता और नरक जीवों में यह क्षमता सहज होती है, किन्तु दुःख से तो वे भी मुक्त नहीं हो पाते हैं।

अतीन्द्रिय शक्ति के लिए ध्यान साधना

इस क्षमता के द्वारा साधक पदार्थों को बिना किसी बाह्य या स्थूल माध्यम के प्रभावित करने लग जाता है, तब उसे अतीन्द्रिय शक्ति संपन्न माना जाता है। जैसे बिना स्पर्श या यन्त्र के अलमारी को एक स्थान से दूसरे स्थान पर रख देना। इस प्रकार की अनेक शक्तियाँ हैं। किन्तु प्रश्न है कि क्या इस प्रकार की साधना से व्यक्ति दुःख मुक्त हो सकता है? क्या इससे व्यक्ति को सत्य-बोध या आत्म-बोध हो सकता है? क्या इससे आत्मोपलब्धि हो सकती है?

अतीन्द्रिय चेतना के लिए ध्यान साधना

इस साधना में व्यक्ति की इन्द्रियातीत चेतना का विकास होता है। वीतरागता की साधना करता है। इन्द्रिय विषय जन्य सुख-दुःख संवेदनो के प्रति तटस्थता की चेतना का विकास करता है। राग-द्वेष रहित, प्रियता-अप्रियता से मुक्त चेतना का विकास करता है। यही चेतना व्यक्ति को दुःख से मुक्त कराती है। सत्य का बोध कराती है। आत्म स्वरूप तक ले जाती है। साधक का मुख्य प्रयोजन भी यही बनता है—अतीन्द्रिय चेतना का विकास।

दुःख से मुक्ति के लिए, सत्य बोध, आत्म-बोध व आत्मोपलब्धि के लिए अतीन्द्रिय चेतना का विकास जरूरी है। अतीन्द्रिय चेतना का विकास तब होता, जब चित्त को राग-द्वेष की मलिनता से मुक्त रखने का अभ्यास किया जाता है। चित्त को शुद्ध करते हैं। प्रेक्षाध्यान साधना का मुख्य ध्येय है कि साधक अतीन्द्रिय चेतना सम्पन्न बने। आत्म-स्वरूप का बोध करे। अतः आवश्यक है कि साधक साधना पथ में सजग रहे। भ्रांति में न फसे। अतः प्रेक्षाध्यान के प्रयोग में "ध्यान का सकल्प" जोड़ा गया है। साधक साधना के उद्देश्य के प्रति सजग रहे, इसलिए सकल्प करता है 'कि मैं चित्त शुद्धि के लिए प्रेक्षाध्यान का प्रयोग करता हूँ।' यह सकल्प साधक को सही दिशा देता है। भटकाव से बचाता है।

चित्त शुद्धि या अतीन्द्रिय चेतना की साधना में अतीन्द्रिय ज्ञान व अतीन्द्रिय शक्तियाँ भी उपलब्ध होती हैं। साधक इनमें उलझे नहीं, चित्त को शुद्ध व निर्मल बनाता जाए। रुके नहीं। चलता चले जब तक अन्तिम मजिल 'वीतरागता' प्राप्त न हो। सम्पूर्ण अतीन्द्रिय चेतना का जागरण न हो

जाये। रास्ता बहुत विषम है साधक की प्रतिपल जागरूकता अपेक्षित है। इस उद्देश्य की पूर्ति करता है—ध्यान का सकल्प—“मैं चित्त शुद्धि के लिए प्रेक्षा-ध्यान का प्रयोग कर रहा हूँ।”

८ ७.२. चित्त शुद्धि और प्रेक्षाध्यान

चित्त को शुद्ध बनाने के लिए कषाय, चंचलता व बाह्य निमित्त तीनों पर ध्यान देना आवश्यक है। प्रेक्षाध्यान साधना चित्त शुद्धि की साधना है। इसमें तीनों ही बातों पर ध्यान दिया गया है। निमित्तों से वचाव के लिए सकल्प, व्रत एवं प्रतिसलीनता की साधना की जाती है। चंचलता को दूर करने के लिए कायोत्सर्ग, श्वास-प्रेक्षा आदि प्रयोगों की व्यवस्था है। कषाय-मुक्ति के लिए शरीर प्रेक्षा, चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा, लेश्याध्यान, अनुप्रेक्षा एवं भावना के प्रयोग महत्वपूर्ण हैं।

प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों के द्वारा चंचलता को कम किया जाता है और साथ-साथ में कषाय को भी दूर करने का उपक्रम चलता रहता है। कायोत्सर्ग के द्वारा साधक शारीरिक चंचलता को दूर करता है। दूसरे शब्दों में शारीरिक स्थिरता को साध कर अपने स्वरूप का बोध करता है।

श्वास प्रेक्षा द्वारा साधक चैतसिक जागरूकता का विकास करता है। मन की चंचलता को दूर करता है एवं ज्ञाता द्रष्टा भाव का विकास करता है।

शरीर प्रेक्षा के द्वारा साधक शरीर में होने वाले प्रिय-अप्रिय सवेदनों के प्रति तटस्थता का विकास करता है। इसमें कषाय की तीव्रता पर प्रहार होता है। जागरूकता के द्वारा वर्तमान में घटित होने वाले शारीरिक सवेदनों के प्रति चित्त को मूढ़ या मलिन होने से बचाया जाता है।

चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा द्वारा कषाय की ग्रन्थियों को खोलने के लिए विशेष चैतन्य केन्द्रों पर प्रेक्षा की जाती है। धीरे-धीरे चित्त उन ग्रन्थियों की पकड़ से मुक्त होने लगता है। चित्त शुद्ध एवं निर्मल होता है।

लेश्याध्यान द्वारा अशुद्ध लेश्या को शुद्ध करते हैं। प्रकाशमान रंगों के ध्यान से भावधारा को अधिक प्रभावित किया जाता है। धीरे-धीरे इससे लेश्या शुद्ध होने लगती है एवं चित्त की मलिनता दूर होती है।

अनुप्रेक्षा में शाश्वत सत्य का अनुचितन किया जाता है। इस प्रक्रिया के द्वारा चित्त की मूर्च्छा या मूढ़ता को दूर किया जाता है। भावना के प्रयोग के द्वारा चित्त शुभ एवं निर्मल भावों से भावित किया जाता है।

प्रेक्षाध्यान के द्वारा चंचलता एवं कषाय को दूर किया जाता है। यह साधना वीतरागता की दिशा में ले जानेवाली है। यह अहंम् बनने की साधना है। चित्त शुद्धि की साधना ही व्यक्ति को दुःख से मुक्त करने में सक्षम है। आत्म साक्षात्कार कराने में सक्षम है। समाधि तक ले जाने वाली है।

८.८.० चैतन्य-केन्द्र-प्रेक्षा

८.८.१. चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा : वैज्ञानिक दृष्टिकोण

प्रत्येक प्राणी के जीवन का अस्तित्व तथा शारीरिक क्रियाओं का संचालन इस बात पर आधारित है कि उसके शरीर में अनेक तन्त्र एक "टीम" (मिलजुल कर काम करने वाले दल) के रूप में विविध क्रिया-कलापों को निष्पादित करें। एक ही प्रकार के कार्यों की शृंखला को निष्पादित करने वाले अनेक अवयवों के समूह को "तन्त्र" कहा जाता है।

नाडी-ग्रन्थि-तन्त्र (Nenro-endocrine System)

नाडी-तन्त्र और अन्तःस्रावी ग्रन्थि-तन्त्र— ये दो शरीर के प्रमुख नियंत्रण एव संयोजक तन्त्र हैं। वे शरीर के अन्य सभी तन्त्रों का नियोजन एव संयोजन करते हैं तथा उनके माध्यम से समग्र शरीर के क्रिया-कलापों को संचालित करते हैं। इन दोनों तन्त्रों के बीच क्रिया-कलापों का विलक्षण पारस्परिक अनुबन्ध है और दोनों मिलकर सर्वांगीण रूप से शरीर-यन्त्र को संचालित करते रहते हैं। इन दोनों का पारस्परिक अनुबन्ध इतना विलक्षण है कि नाडी-तन्त्र और ग्रन्थि-तन्त्रों के अवयवों को अखण्ड तन्त्र के ही अंगरूप माना जाने लगा है जिसे नाडी-ग्रन्थि-तन्त्र (Neuro-endocrine System) की सजा दी गई है। अन्तःस्रावी ग्रन्थि-तन्त्र अपने प्रभावों का निष्पादन रासायनिक नियंत्रकों के स्रावों (हार्मोन) के माध्यम से करता है। प्राणी की वृद्धि और विकास, काम-प्रवृत्तियाँ गर्भाधान और जनन, चयापचय आदि महत्वपूर्ण कार्यों का नियमन करने का दायित्व इन स्रावों पर होता है। ये हार्मोन न केवल प्रत्येक शारीरिक क्रिया में भाग लेते हैं, अपितु व्यक्ति की मानसिक दशाओं, स्वभाव और व्यवहार पर भी गहरा प्रभाव डालते हैं। ये हार्मोन मनुष्य के भीतरी आवेशों और आवेगों तथा वृत्तियों और वासनाओं के अत्यन्त शक्तिशाली व प्रेरक बलों को उत्पन्न करने वाले प्रमुख स्रोत हैं। वृत्तियाँ आदि न केवल कामनाओं को उत्पन्न करती हैं, अपितु उनकी पूर्ति के अनुरूप प्रवृत्ति के लिए व्यक्ति को वाध्य करती हैं। प्रेम, घृणा, भय आदि भाव अन्तःस्रावी स्रोतों द्वारा जनित आवेग हैं।

बहुत लम्बे समय तक यह अवधारणा रही कि मस्तिष्क ही मनुष्य की चैतन्य-ऊर्जा का स्रोत है तथा वहीं समस्त भावावेगों का उत्पत्ति स्थान है। अन्तःस्रावी ग्रन्थि-ग्रास्त्र (विज्ञान की वह शाखा जो अन्तःस्रावी ग्रन्थि-मस्थान का अध्ययन करती है) के क्षेत्र में पिछले वर्षों में हुई उल्लेखनीय प्रगति ने अब यह मिथ्या कर दिया है कि हमारे सारे भावावेश और भावावेग—वृत्तियाँ और वासनाएँ हमारे अन्तःस्रावी ग्रन्थि-तन्त्र की ही अभिव्यक्तियाँ हैं।

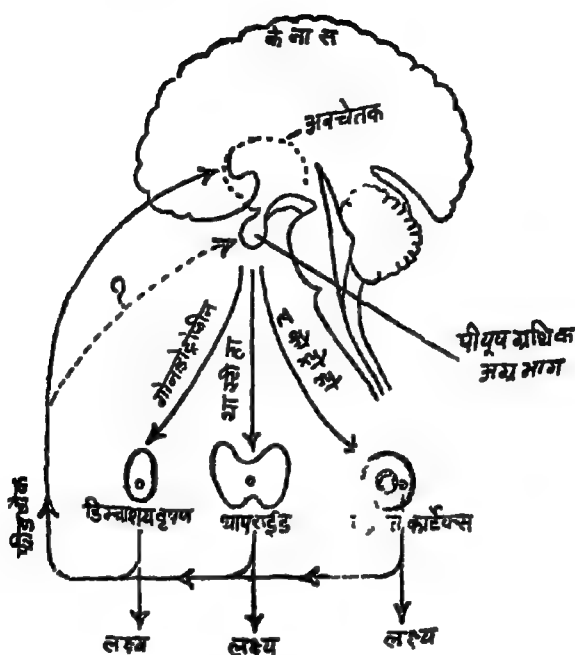
मनुष्य की जितनी आदतें बनती हैं, उनका उद्गम-स्थान है—ग्रन्थि-

तत्र । नाडी-तत्र मे हमारी सारी वृत्तियां अभिव्यक्त होती हैं, अनुभव मे आती हैं और फिर व्यवहार मे उतरती हैं । व्यवहार, अनुभव या अभिव्यक्तीकरण—ये सब नाडी-तत्र के काम हैं, किन्तु आदतो का जन्म, आदतो की उत्पत्ति ग्रन्थि-तत्र मे होती है । वे ही आदतें मस्तिष्क के पास पहुचती है, अभिव्यक्त होती हैं और व्यवहार मे उतरती हैं ।^१

अन्तःस्रावी ग्रन्थि-तत्र और नाडी-तत्र का घनिष्ठतम सबध निम्नलिखित उदाहरण से स्पष्ट हो सकता है—किसी युवक के सामने कोई सुन्दर युवती उपस्थित होती है । उसके सामने आते ही उसके नाडी-तंत्रीय सवेदन (चाक्षुष सवेदन) विद्युत आवेग के द्वारा उसके मस्तिष्क मे रहे हुए केन्द्र—हाइपोथेलेमस् (अवचेतक) के अमुक भाग को उत्तेजित करेगे, उसके परिणामस्वरूप हाइपोथेलेमस पिच्यूटरी ग्रन्थि के अग्रभाग को सक्रिय करेगा, । अब पिच्यूटरी की बारी आती है—वह अपनी ओर से काम-ग्रन्थियों (गोनाड्स) को गोनाडोट्रोफीन नामक हागॉन भेजकर उन्हें सक्रिय करती है । तब उस युवक की काम-ग्रन्थियां अपने लैंगिक हार्मोन—एण्ड्रोजन का स्राव करती हैं, जो रक्त के माध्यम से मस्तिष्क मे पहुचकर नाडी-तत्र को प्रभावित करता है । उसके फलस्वरूप हृदय और नब्ज की गति मे वृद्धि हो जाती है, रक्त-चाप बढ़ जाता है, मास-पेशियो मे तनाव पैदा हो जाता है और काम-भावना उद्दीप्त हो जाती है ।

इस तत्र के हार्मोनो के स्रावो का नियमन अधिकांशतः पिच्यूटरी द्वारा होता है । पिच्यूटरी द्वारा स्रावित विविध प्रकार के हार्मोन रक्त-प्रवाह के माध्यम से अन्य ग्रन्थियो तक पहुच कर उन्हें एक निश्चित प्रकार के हार्मोन को निश्चित मात्रा मे स्रावित करने के लिए उत्तेजित करते हैं । ये स्राव पुनः पिच्यूटरी तक पहुचते हैं और यदि उत्पादन आवश्यकता से अधिक हो, तो उत्तेजक रसायनो का निरोध किया जाता है । इस प्रकार फीड-बैक पद्धति और रासायनिक अन्त संचार के माध्यम से पिच्यूटरी अन्य ग्रन्थियो के स्रावो का नियमन करती है ।

१. जब किसी पुरुष को समारोह या पार्टी मे शामिल होना होता है, जहां महिलाओ की उपस्थिति भी होती है, तब उस स्थल पर पहुचने पर व्यक्ति अपने व्यक्तित्व को प्रभावपूर्ण बनने के लिए कुछ क्रियाएं करता है, जैसे अपनी वेशभूषा को थोड़ा सवार लेना, टाई को ठीक-ठाक कर लेना बालो को कची या हाथ से सवार लेना आदि । ये क्रियाएं व्यक्ति प्राय ओटोमेटिक (अनालोचित या यत्रवत्) कर लेता है । इसमे चेतन मन का प्राय कोई भाग नहीं होता । वस्तुतः यह सारी क्रिया पिच्यूटरी द्वारा स्रावित गोनाडोट्रोफीन नामक हार्मोन के कारण होती है ।



ग्रन्थियाँ : स्थान और कार्य

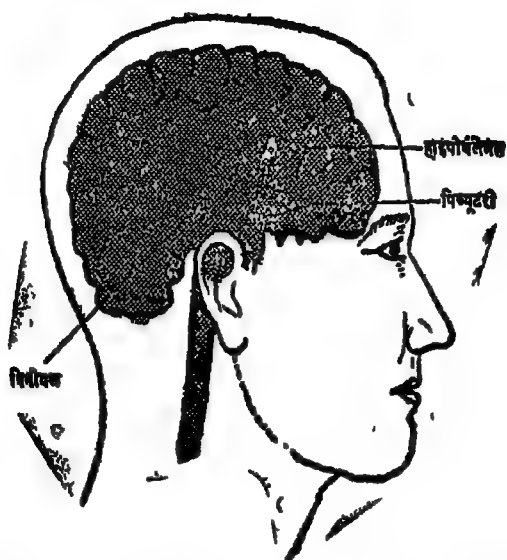
अन्तःस्रावी तंत्र की प्रत्येक ग्रन्थि का संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है

१. पाइनिअल ग्रन्थि

इस ग्रन्थि का स्थान मस्तिष्क के मध्य में होता है। यह परिमाण में बहुत छोटी होती है—लगभग गेहूँ के दाने जितनी। पिच्यूटरी ग्रन्थि के पीछे की ओर थोड़ी-सी ऊपर यह ग्रन्थि मस्तिष्क के निचले हिस्से में एक छोटी-सी गुफा के आकार वाले छिद्र में छिपी हुई रहती है। इस ग्रन्थि का एक महत्वपूर्ण कार्य गोनाड्स (काम-ग्रन्थियों) के स्रावों का निरोध करना है। इस प्रकार यह ग्रन्थि शैशवावस्था में व्यक्ति की काम-वृत्ति का नियमन कर उसे यौवन-प्राप्ति तक उससे मुक्त बनाए रखती है। यौवन-प्राप्ति के बाद यह ग्रन्थि यौवनोचित वयस्कता को लाने में सहायक बनती है। प्रयोगों के आधार पर कुछ ऐसे प्रमाण भी प्राप्त हुए हैं कि इसके स्राव पिच्यूटरी के ACTH नामक स्राव का निरोध कर अप्रत्यक्ष रूप से एड्रीनल के स्रावों का नियमन करने में सहायक होते हैं।

२. पिच्यूटरी ग्रन्थि (पीयूष ग्रन्थि)

यह ग्रन्थि मस्तिष्क के लगभग मध्य में स्थित होती है। उसका स्थान मस्तिष्क के निचले छोर पर तथा नाक के मूल भाग के पीछे की ओर होता



है। मस्तिष्क के नीचे एक छोटी-सी प्याली या पालने में यह ग्रन्थि लटकती-सी रहती है। मटर के दाने जितनी होती है।

इस ग्रन्थि के दो खण्ड हैं—१. अग्र खण्ड, २. पृष्ठ खण्ड। अग्र खण्ड का हिस्सा सम्पूर्ण अन्तःस्रावी ग्रन्थि-तंत्र का नायक या अग्रणी माना जाता है। यह हिस्सा कम से कम नव प्रकार के विभिन्न हार्मोनों का स्राव करता है और जीवन के अनेक महत्त्वपूर्ण क्रिया-कलापों पर अपना प्रभाव डालता है। इसके प्रभाव से शरीर का कोई भी भाग अछूता नहीं है। थायरॉइड, एड्रीनल कॉर्टेक्स तथा गोनाड्स को प्रेरित/निरोध करने वाले हार्मोनों के स्राव पिट्यूटरी के अग्र भाग से होते हैं।

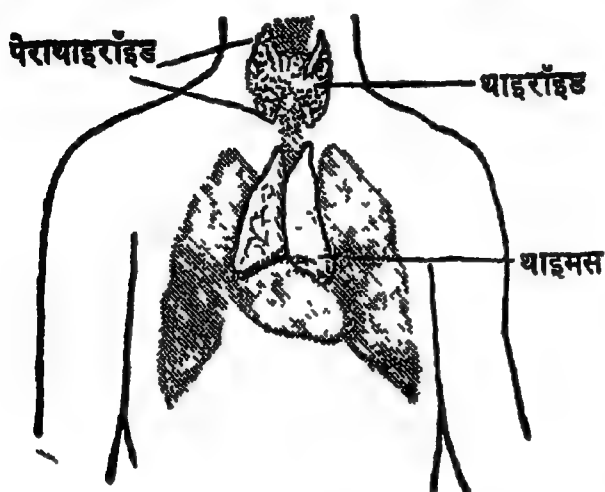
पिट्यूटरी पृष्ठ भाग से निकलने वाले स्राव वस्तुतः तो उसके निकटकर्त्ती अवचेतक (हाइपोथैलेमस) में उत्पन्न होते हैं। वहाँ से पृष्ठ भाग में आते हैं, संगृहीत होते हैं और शायद कुछ परिवर्तन के साथ आवश्यकता-नुसार शरीर के विभिन्न भागों तक पहुँचते हैं।

३. थायरॉइड ग्रन्थि

थायरॉइड ग्रन्थि दो पिण्डों से बनी हुई है। स्वर-यंत्र के समीप श्वास नली के ऊपर के छोर पर यह ग्रन्थि आसीन है। इन दो पिण्डों को जोड़ने वाली एक सकडी पट्टी होती है, जो टेढ़ा (कण्ठमणि) के ठीक नीचे होती है। इस ग्रन्थि को अत्यधिक विपुल मात्रा में रक्त की आपूर्ति की जाती है। उदाहरणार्थ—गुर्दों की अपेक्षा इसे चार गुना अधिक रक्त मिलता है।

इस ग्रन्थि के मुख्य हार्मोन का नाम 'थायरॉक्सिन' है। विपुल

मात्रा में आयोडीन के अतिरिक्त लोहा, आर्सेनिक व फास्फोरस की कुछ मात्रा इसमें होती है। यह नाडियो तथा मस्तिष्क ऊतकों के निर्माण में काम आता है। थाइराइड ग्रन्थि मूलतः शरीर में ऊर्जा उत्पादन का अवयव है। चयापचय की मात्रा तथा व्यक्ति में सक्रियता की तीव्रता को निर्धारित करने का मुख्य



पेराथाइराइड थाइराइड और थाइमस ग्रन्थियाँ एवं स्थान

दायित्व इस ग्रन्थि पर है। पाचन-क्रिया में भी यह ग्रन्थि सहायक होती है। इसके स्राव शरीर में जमा होने वाले विषों का प्रतिकार करते हैं। मस्तिष्कीय संतुलन को बनाए रखने का दायित्व भी इस पर है। शरीर में होने वाली वसा, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट की चयापचय-क्रिया को नियंत्रित करने में भी इसका महत्वपूर्ण योगदान है। गलगण्ड की बीमारी की रोकथाम या निवारण करने के लिए यह ग्रन्थि उत्तरदायी है।

४. पेराथाइराइड

पेराथाइराइड की छोटी-छोटी अण्डाकार ग्रन्थियाँ होती हैं। ये थाइराइड ग्रन्थि के दोनों पिण्डों में ऊपर-नीचे जटित-सी होती हैं। इन ग्रन्थियों के हार्मोन 'पेराथोमोन' कहलाते हैं। इसके प्रभाव से शरीर में कैल्शियम की मात्रा निश्चित होती है।

५. थाइमस ग्रन्थि

यह ग्रन्थि दोनों फेफड़ों के बीच में थोड़ी-सी ऊपर की ओर होती है। शैशवावस्था के प्रारम्भिक दो-तीन वर्षों में इस ग्रन्थि की वृद्धि बहुत तेज गति से होती है, फिर उसके विकास में मदद आती है तथा २० वर्ष की आयु के पश्चात् वह धीरे-धीरे सिकुड़ जाती है, फिर भी स्राव पैदा करने वाली उसकी कुछ काशिकाएँ आजीवन बनी रहती हैं।

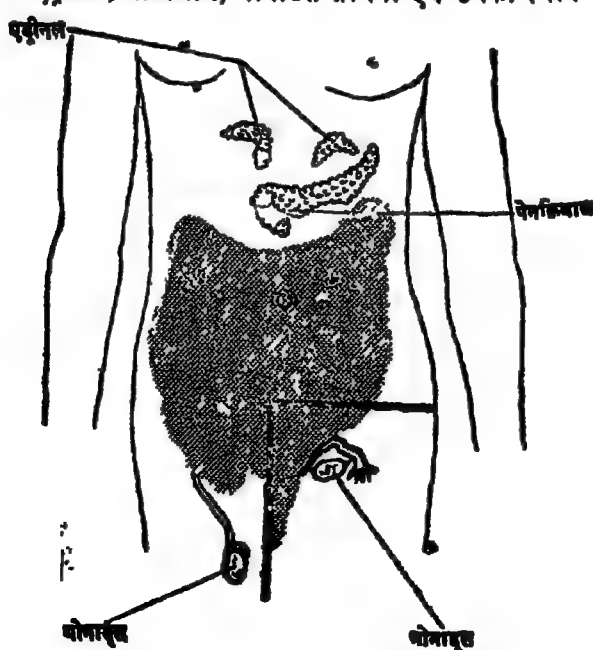
यह शैशवावस्था में वच्चे के शारीरिक विकास का नियमन करती हैं तथा १४ वर्ष की आयु तक इस विकास का अधिकतर क्रम समाप्त हो जाता है। इस आयु तक उसका कार्य है—दूसरी ग्रन्थियों को—विशेषतया गोनाड्स (काम-ग्रन्थियों) को सक्रिय न होने देना है जिसके कारण यौवनावस्था के उन्मादों का निरोध होता रहता है। यह ग्रन्थि मस्तिष्क के सम्यग् विकास में सहायक होती है तथा लसिका-कोशिकाओं के विकास में अपने स्रावों द्वारा सहयोग कर रोग-निरोधक कार्यवाही में अपना योगदान देती है।

६. एन्ड्रीनल ग्रन्थियाँ

एन्ड्रीनल ग्रन्थियाँ जोड़े के रूप में होती हैं। उनका आकार त्रिकोणाकार टोपी जैसा होता है। ये गुदों के ऊपर के भाग पर स्थित होती हैं। प्रत्येक एन्ड्रीनल के दो खण्ड होते हैं—कार्टेक्स या बाह्य हिस्सा तथा मेडूला या भीतरी हिस्सा।

कार्टेक्स : एन्ड्रीनल ग्रन्थियों का अधिकांश द्रव्य कार्टेक्स में होता है। इन ग्रन्थियों से गुजरने वाले रक्त की मात्रा इनके परिणाम के अनुपात में बहुत अधिक है। तीन वर्जन से भी अधिक प्रकार के स्रावों को पैदा करने वाली ये ग्रन्थियाँ अन्य सभी ग्रन्थियों की अपेक्षा संभवतः सबसे अधिक संख्या में स्रावों का उत्पादन करती हैं। इनमें से अनेक स्राव जीवन के लिए अनिवार्य होते हैं। वे स्राव मस्तिष्क तथा प्रजनन अवयवों के स्वस्थ विकास को प्रेरित करने

एन्ड्रीनल, पेन्क्रियास, गोनाड्स ग्रन्थियाँ एवं उनका स्थान



मे महत्त्वपूर्ण योगदान देते हैं। इनसे मानसिक एकाग्रता तथा शारीरिक सहनशीलता का विकास भी होता है। इन स्रावों के प्रभाव से शरीर की स्नायविक तथा मासपेशीय संरचना स्वस्थ और बलवान होती है।

मेडूला : एड्रीनल-मेडूला का समस्त क्रियाकलाप अनुकपी नाडी-तंत्र के साथ गहराई से जुड़ा हुआ है। भय, दर्द, अधिक शीत का प्रकोप अल्परक्त-चाप, भावात्मक उद्वेग आदि स्थितियाँ 'एपीनेफ्रीन' (जिसे 'एड्रीनालीन' भी कहते हैं) और 'नोर-एपीनेफ्रीन' नामक हार्मोनों के स्रावों में निमित्त बनते हैं। उत्तेजना, क्रोध, भय आदि के बार-बार होने पर एड्रीनल ग्रंथि के एड्रीनालीन सगृहीत करने वाले भण्डार रिक्त हो जाते हैं।

एड्रीनालीन के अभाव में अनिर्णायकता, चिंताचुरता तथा थोड़ा-सा निमित्त पाते ही रोने की वृत्ति आदि लक्षण देखे जाते हैं।

७. गोनाड्स (काम ग्रन्थियाँ)

स्त्रियों में मुख्य रूप से गोनाड्स का कार्य डिम्बाशय तथा पुरुषों में वृषणों द्वारा किया जाता है। प्रजनन के लिए बीज पैदा करने के अतिरिक्त गोनाड्स अन्तःस्रावी ग्रन्थियों के रूप में भी कार्य करती हैं। गोनाड्स उन हार्मोनों का स्राव करती हैं जिन्हें द्वारा स्त्री, स्त्रीत्व प्राप्त करती हैं और उनमें स्त्रियोचित व्यक्तित्व बना रहता है। दूसरी ओर पुरुषों में इन अन्तःस्रावी हार्मोनों के द्वारा पुरुषत्व जागृत होता है, जिससे उनका पुरुष-रूप व्यक्तित्व बना रहता है। इन ग्रन्थियों के हार्मोन न केवल काम-वृत्ति पर अपितु शरीर के अन्यान्य अवयवों तथा उनके क्रिया-कलापों पर भी गहरा प्रभाव डालते हैं।

'एस्ट्रोजन' और 'प्रोजेस्टेरोन' नामक दो हार्मोन स्त्रियों में ही होते हैं, जो स्त्री को पुरुष से भिन्न दिखाने वाले लक्षणों को पैदा करते हैं। पुरुष के लैंगिक हार्मोनों को 'एन्ड्रोजन' कहते हैं। 'टेस्टोस्टेरोन' वृषणों द्वारा उत्पादित एन्ड्रोजनों में एक मुख्य हार्मोन है। स्त्रियों और पुरुषों—दोनों जातियों में पिच्यूटरी के हार्मोन गोनाड्स की क्रियाओं को नियन्त्रित करने में काफी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

८.८.२. आध्यात्मिक स्वरूप

हमारा द्वैतात्मक अस्तित्व

आत्मवादी दर्शन हमें इस सत्य की अनुभूति कराता है कि हमारा अस्तित्व द्वैतात्मक है—दो तत्त्वों का संयोग है। एक है—चेतन-तत्त्व—जीव, दूसरा है—अचेतन तत्त्व—शरीर। द्वैत तब तक बना रहता है जब तक चेतना का विशुद्धतम स्वरूप उपलब्ध नहीं हो जाता है। द्वैतात्मक स्थिति में हमारे अभीष्ट चैतन्यमय तत्त्व (आत्मा) को अपने सुख-दुःख के संवेदन के लिए

तथा क्रियात्मक प्रवृत्ति के लिए एक स्थूल शरीर से ही काम नहीं चलता, अपितु सूक्ष्म शरीरों की अपेक्षा भी बनी रहती है। हमारे व्यक्तित्व की व्यूह-रचना बहुत जटिल है। रचनाक्रम इस प्रकार बनता है—सम्पूर्ण व्यक्तित्व के केन्द्र में है—चैतन्य तत्त्व—द्रव्य आत्मा या मूल आत्मा। उस केन्द्र से बाहर परिधि में अतिसूक्ष्म शरीर यानी कार्मण शरीर है, जो कषाय के वलय को पैदा करता है। केन्द्र से चैतन्य तत्त्व के जो स्पन्दन निकलते हैं, वे कषायतन्त्र को पार कर बाहर आते हैं। वह हैं—अध्यवसाय का तन्त्र। यह स्थूल शरीर सूक्ष्म शरीर—तैजस् शरीर के साथ सक्रिय होकर काम करता है।

इस प्रकार हमारे मौलिक मनोवेगों, पाशवी आवेगों एवं कामुकता पर नियन्त्रण प्राप्त करने के लिए जो हमारे विवेक और प्रज्ञा को जगाता है और हमें उन पर प्रभुत्व प्राप्त करने की क्षमता प्रदान करता है, वह हमारी सूक्ष्म चैतन्यशील आत्मा ही है।

अन्तःज्ञावी ग्रन्थि-तन्त्र

ज्यों ही हम अस्तित्व के द्वैत को स्वीकार करते हैं, हमें यह भी स्वीकार करना पड़ेगा कि भौतिक (स्थूल) शरीर और अभौतिक (सूक्ष्म) आत्मा के बीच में परस्पर संचार-व्यवहार के लिए कोई संचार-माध्यम की आवश्यकता होगी। अर्थात् शरीर के भीतर ही कोई ऐसी अन्तर्निर्मित व्यवस्था होनी चाहिए, जिसके माध्यम से हमारा सूक्ष्म चेतन-तत्त्व अपनी शक्ति और प्रभुत्व को क्रियान्वित कर स्थूल भौतिक (शारीरिक) अवयवों—अस्थि, मांस और जैविक रसायनों का नियन्त्रण/नियमन कर सके। इस व्यवस्था में हमारी चेतना की अति सूक्ष्म और अमूर्त अभिव्यक्तियों के स्थूलीकरण की तथा अभौतिक आदेशों की भौतिक स्तर पर क्रियान्विति की क्षमता होनी चाहिए। यह आंतरिक संचार-माध्यम और कोई नहीं अपितु हमारे शरीर का अन्तःज्ञावी ग्रन्थि-तन्त्र है, जो हमारे अस्तित्व के दोनों स्तरों—सूक्ष्म चेतना तथा स्थूल भौतिक शरीर के बीच कम्प्यूटर या परिवर्तक (ट्रांसफार्मर) का कार्य करता है। इसके लिए वह हार्मोन नामक रासायनिक पदार्थों का उत्पादक एवं प्रसारण करता है।

चैतन्य-केन्द्र और ग्रन्थि

दार्शनिक, वैज्ञानिक और चिकित्सक—सभी एकमत से यह बात कहते हैं कि व्यक्ति की भावधारा और मनोदशाओं के साथ इन अन्तःज्ञावी ग्रन्थियों का गहरा सम्बन्ध है।

डॉ० एम० डब्ल्यू० काप (KAPP) एम० डी०, ने अपनी पुस्तक (Glands our invisible Guardians) में लिखा है—“हमारे भीतर जो ग्रन्थियाँ हैं, वे क्रोध, कलह, ईर्ष्या, भय, द्वेष आदि के कारण विकृत बनती

हैं। जब ये अनिष्ट भावनाएँ जागती हैं, तब एड्रिनल ग्लैंड को अतिरिक्त काम करना पड़ता है। वह थक जाती है। और-और ग्रन्थियाँ भी अतिश्रम से थक कर शल्य हो जाती हैं।”

जब-जब हमारे मस्कार के कारण आवेग जागते हैं, तब-तब उन ग्रन्थियों पर अतिरिक्त भार पड़ता है। वे अस्वाभाविक रूप से काम करने लगती हैं। स्त्राव अधिक होता है। यह अतिरिक्त स्त्राव अनेक विकृतियाँ पैदा करता है। ग्रन्थियों की शक्ति क्षीण हो जाती है। इसलिए यह आवश्यक है कि हम इन आवेगों और भावनाओं को नियन्त्रित करें। आवेगों को समझ-दारी से समेटें और ग्रन्थियों पर अधिक भार न आने दें।

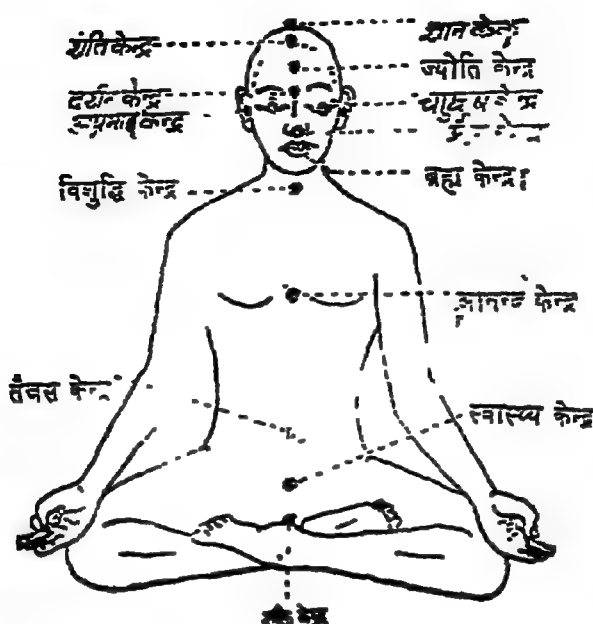
आयुर्वेद और एक्यूपचर

भगवती सूत्र में बतलाया गया ---‘सन्वेण सन्वे’ हमारी चेतना के असह्य प्रदेश है। वे सब चैतन्य केन्द्र हैं, किन्तु कुछ स्थान ऐसे हैं, जहाँ चैतन्य दूसरे स्थानों की अपेक्षा अधिक सघन होता है। विज्ञान की भाषा में हमारा पूरा शरीर विद्युत्-चुम्बकीय क्षेत्र है। किन्तु कुछ विशेष स्थानों में विद्युत्-चुम्बकीय क्षेत्र की तीव्रता अन्य स्थानों की तुलना में अनेक गुनी अधिक होती है। हमारा मस्तिष्क, इन्द्रियाँ, अन्त स्त्रावी ग्रन्थियाँ ऐसे केन्द्र हैं। आयुर्वेद की भाषा में इन चैतन्य-केन्द्रों को मर्मस्थान कहा गया है। आयुर्वेदाचार्यों ने ऐसे १०५, १०७ मर्मस्थान बताए हैं। इन मर्मस्थानों में प्राण का केन्द्रीकरण होता है। ये रहस्य के स्थान हैं। यहाँ चेतना विशेष प्रकार से अभिव्यक्त होती है। प्रेक्षा-ध्यान के चैतन्य-केन्द्र और आयुर्वेद के मर्मस्थानों में स्थान की दृष्टि से और महत्त्व की दृष्टि से अद्भुत समानता है।

एक्यूपचर के चिकित्सकों ने हमारे शरीर में ऐसे ७०० से अधिक केन्द्र खोज निकाले हैं, जिन्हें सुई द्वारा उत्तेजित करने पर अनेक प्रकार के रोगों की चिकित्सा की जाती है। अनेक असाध्य रोगों का उपचार किया जाता है। एक्यूपचर और एक्यूप्रेसर में माना गया है—जो केन्द्र हमारे मस्तिष्क में हैं, वे हमारे अगुठे में भी हैं। ये केन्द्र एक-दूसरे से सम्बद्ध हैं। इस प्रकार मर्मस्थान, एक्यूपचर के पोट्टस्, अन्त स्त्रावी ग्रन्थियाँ—ये सब चैतन्य-केन्द्र से सम्बद्ध और प्रभावित हैं।

चैतन्य-केन्द्र सब अवयवों में सक्रियता पैदा करने वाले हैं। ये इन्द्रियों को भी संचालित करते हैं और मन को भी संचालित करते हैं। उनकी क्रियाओं को सतुलित करना साधना का मुख्य अंग है। यह कार्य चैतन्य-केन्द्र की प्रेक्षा द्वारा किया जा सकता है।

चैतन्य-केन्द्र स्थान और नाम



ज्ञानकेन्द्र और कामकेन्द्र

हम इस दृश्य शरीर को दो मुख्य केन्द्रों में विभाजित कर सकते हैं—ज्ञानकेन्द्र और कामकेन्द्र। नाभि से ऊपर मस्तिष्क तक का स्थान ज्ञानकेन्द्र है—चेतना-केन्द्र है और नाभि से नीचे का स्थान कामकेन्द्र है। हमारी चेतना इन दो वृत्तियों के आसपास चलती रहती है। जहाँ चेतना ज्यादा चलती रहती है, वहाँ चेतना का प्रवाह भी अधिक हो जाता है। ऊर्जा का मुख्य केन्द्र कामकेन्द्र है। सारी चेतना इसी के आसपास बिखरी हुई है। नाभि और जननेन्द्रिय के आसपास मनुष्य की चेतना और ऊर्जा बिखरी पड़ी है। ज्ञानकेन्द्र ने ऊर्जा बहुत कम है, क्योंकि आज के मनुष्य की मौलिक वृत्ति है—'काम' और इसलिए उसकी सारी चेतना, सारी ऊर्जा वही सिमटी पड़ी है। उसका ध्यान उबर ही ज्यादा जाता है। मानसशास्त्री कहते हैं—“मनुष्य में काम का जितना तनाव होता है, उतना और किसी वृत्ति का नहीं होता। भय का तनाव कभी-कभी होता है क्रोध का तनाव कभी-कभी होता है। ईर्ष्या और मान का तनाव कभी-कभी होता है। इसी प्रकार अन्य आवेगों का तनाव भी कभी-कभी होता है; किन्तु काम का तनाव सबसे ज्यादा होता है, सघन होता है। उसकी जड़ें बहुत गहरे में हैं।” इसी आधार पर यह कहा जा सकता है कि कृष्णलेश्या, नीललेश्या और कापीतलेश्या—इन तीनों अप्रशस्त

१. लेश्या के विषय में अगले प्रकरण में विस्तार से चर्चा की जाएगी।

या अधर्म लेश्याओ का केन्द्र भी यही होना चाहिए और यथार्थ में यही है। हमारी प्रत्येक वृत्ति और उसकी अभिव्यक्ति का केन्द्र इसी स्थूल शरीर में हैं। इन तीन अधर्म लेश्याओ की अभिव्यक्ति का केन्द्र कामकेन्द्र है। आर्तध्यान और रौद्रध्यान के केन्द्र भी ये ही हैं। जब चेतना यहा रहती है, तब इष्ट का वियोग होने पर व्याकुलता उत्पन्न होती है, अनिष्ट का संयोग होने पर क्षोभ पैदा होता है, प्रियता, अप्रियता की अनुभूतिया उत्पन्न होती हैं। वेदना के आने पर व्याकुलता, वेदना को नष्ट करने की चेष्टाएँ, क्रूरता, ईर्ष्या, घृणा आदि के स्पन्दन कामकेन्द्र के आस पास अनुभूत होते हैं। वे यही उभरते हैं। हमारे कामकेन्द्र की चेतना के आस पास ही वे स्पन्दन क्रियान्वित होते हैं।

चेतना का आंतरिक स्तर

मन चेतना का आंतरिक स्तर नहीं है। चेतना का आंतरिक स्तर है—आवेग, क्रोध, मान, ईर्ष्या, लालच आदि। हमारी वृत्तियाँ चेतना का आंतरिक स्तर हैं। वीमारिया वहा आती है। चरित्र भी वही से आता है। मस्तिष्क से चरित्र नहीं आता। चरित्र आता है—वृत्तियों से और वे आती हैं ग्रन्थि-तंत्र से। ग्रन्थियों का स्थान मस्तिष्क नहीं है। आज तक यही माना जाता था कि मस्तिष्क हमारे शरीर का मुख्य अवयव है। इसी प्रकार हृदय और गुर्दे भी महत्त्वपूर्ण अवयव माने जाते हैं, किन्तु अब शरीर-शास्त्रीय नए आविष्कारों ने यह प्रमाणित कर दिया है कि शरीर का सबसे महत्त्वपूर्ण अवयव है हमारा ग्रन्थि-तंत्र—डक्ट्लेस ग्लैण्ड्स। आवेग, आवेश और भ्रष्ट आचरण—इन सबका निमित्त है—ग्रन्थि-तंत्र। ग्रन्थि-तंत्र को प्रभावित किए बिना आदमी को सच्चरित्र, प्रामाणिक नहीं बनाया जा सकता। भ्रष्टाचार को समाप्त करने और जीवन में सचाई लाने के लिए ग्रन्थि-तंत्र को प्रभावित करना होगा। आदमी उपदेशों से सच्चरित्र नहीं होता, जितना वह ग्रन्थि-तंत्र के स्त्रावों के बदलने से होता है। यह तथ्य आज अनुभव-सिद्ध हो चुका है।^१

१ लगभग प्रत्येक धर्म की उपासना-पद्धति में उपासना करते समय एक विशिष्ट प्रकार का आसन और मुद्रा का प्रयोग किया जाता है, जिसमें व्यक्ति घुटनों के बल पर बैठकर हाथों को जोड़कर, मस्तक झुकाकर मस्तक से भूमि पर स्पर्श करता है। मुसलमान नमाज पढ़ते समय, ईसाई चर्च में प्रार्थना करते समय, वैदिक, बौद्ध, जैन आदि देव-वदन या गुरु-वदन करते समय लगभग इसी आसन-मुद्रा का प्रयोग करते हैं। जब कमर को झुकाकर मस्तक को भूमि तक झुकाया जाता है, तब एड्रीनल ग्रन्थि में से अहंकार को पैदा करने वाले हार्मोनो का परिष्कार होता है, उपासक में नम्रता के भाव पैदा होते हैं। अति प्राचीन समय से सार्वभौम रूप में सर्वत्र यह प्रथा प्रचलित है। आसन, मुद्रा एवं भावना के संयुक्त प्रभाव से ग्रन्थियों के हार्मोनो को परिष्कृत करने का यह एक अच्छा उदाहरण है।

यह नियम ३५% लोगो पर लागू होता है। कुछेक व्यक्ति, जिनकी चेतना अत्यन्त प्रबुद्ध होती है, वे इसके अपवाद हो सकते हैं। सामान्य रूप से तो यही नियम है कि ग्रन्थि-तंत्र को बदले बिना आदमी को नहीं बदला जा सकता है।

वृत्ति, प्रवृत्ति, पुनरावृत्ति

कर्म का प्रेरणा-स्रोत है—वृत्ति। वृत्ति से प्रेरित होकर ही मनुष्य और पशु कर्म करते हैं। वृत्तियाँ अनेक हैं—आहार की वृत्ति, भय की वृत्ति, काम और परिग्रह की वृत्ति, क्रोध और मान की वृत्ति, माया और लोभ की वृत्ति। इन वृत्तियों से प्रेरित होकर ही प्राणी कर्म करता है। प्रत्येक कर्म के पीछे इनमें से किसी एक या अधिक वृत्तियों की प्रेरणा मिलेगी। वृत्ति से प्रवृत्ति और प्रवृत्ति से पुनरावृत्ति—यह चक्र निरन्तर चलता रहता है। वृत्ति जागी, प्रवृत्ति हुई।

हाथ से चाटा मारने के पीछे जो हमारी क्रोध की वृत्ति है, उसका शोधन करना है। हाथ का क्या शोधन होगा? हाथ चलता ही रहेगा। चाटे मारने में हाथ नहीं चलेगा, तो वह प्रणाम करने में चलेगा, भोजन करने में चलेगा। हाथ का शोधन नहीं करना है। कर्म, अकर्म तब बनता है जब वृत्ति का शोधन हो। कर्म के साधनों का शोधन नहीं होता, कर्म की प्रेरणा का शोधन हो सकता है। पर कर्म की प्रेरणा का शोधन केवल मनुष्य ही कर सकता है, पशु नहीं कर सकता। यही मनुष्य और पशु के बीच की भेद-रेखा है। आदमी और पशु की परिभाषा हम इन शब्दों में कर सकते हैं—जो वृत्ति का शोधन नहीं कर सकता है, वह होता है पशु। पशु की पशुता चलती रहेगी, इसलिए कि उसमें वृत्ति-परिष्कार की कोई संभावना नहीं है। मनुष्य पशुता से ऊपर उठ सकता है, क्योंकि उसमें वृत्ति-परिष्कार की क्षमता है।

मनुष्य की विलक्षण क्षमता

अनेक अर्थों में मनुष्य भी निःसंदेह एक 'प्राणी' है। वह अन्य सभी प्राणियों की तरह ही आहार-संज्ञा, भय-संज्ञा, मैथुन-संज्ञा और परिग्रह-संज्ञा वाला है, इसीलिए उसे भूख लगती है, वह भयभीत होता है, वह कामासक्त होता है और आक्रमण करता है। इसी प्रकार भोजन की सामग्री जुटाने के लिए प्रयत्न करना, स्व-संरक्षण के लिए लड़ाई करना तथा प्रजनन करना—इन सभी प्रवृत्तियों को मनुष्य भी अन्य सभी प्राणियों की तरह ही करता है, क्योंकि मनुष्य भी अन्य प्राणियों की तरह ही अपनी दैनिक आवश्यकताओं की अन्तःप्रेरणा से प्रेरित है। द्वेष, अनुराग, इच्छाओं, वासनाओं जैसी वृत्तियाँ

उसकी प्रवृत्तियों पर उसी तरह हावी होती है, जिस प्रकार अन्य प्राणियों पर होती है। इन सब दृष्टियों से तो मनुष्य भी केवल एक 'प्राणी' ही है। पर, इन सबके बावजूद मनुष्य में कुछ ऐसी विलक्षणताएँ हैं, जिनसे वह अन्य प्राणियों से नितान्त भिन्न और बहुत अर्थों में 'अद्वितीय' प्राणी है। मनुष्य की सबसे महान् विलक्षणता यह है कि उसकी चेतना अन्य प्राणियों की चेतना से अधिक विकसित है—वह 'विवेक चेतना' से युक्त है। मनुष्य ने मस्तिष्कीय विकास और प्रतिभा के क्षेत्र में अद्वितीय उपलब्धि की है और समग्र विश्व में पैदा होने वाले प्राणियों में उसने श्रेष्ठतम स्थान प्राप्त किया है। यह इसी-लिए हुआ है कि केवल मनुष्य ही अपनी अन्तर्निहित युक्तिसंगत विचार-चेतना के द्वारा, जिसका कि मुख्य फल 'विज्ञान' है, अपने विकास के लिए उच्चतर मानदण्डों एवं मूल्यों का संस्थापन कर सकता है। मनुष्येतर प्राणियों में यौक्तिक मानस का अभाव होता है। उनमें केवल जिजीविषा और अपने तात्कालिक परिस्थितियों के अनुरूप अपने आपको ढालने की क्षमता ही अन्तर्निहित होती है। वे (पशु-पक्षी, वनस्पति आदि) जीव अपनी असंख्य पीढ़ियों में उसी प्रकार जीवन बिता रहे हैं—उन्होंने कोई विकास नहीं किया है।

मनुष्य की विलक्षणताएँ शरीर-विज्ञान से सम्बन्धित भी हैं और मनो-विज्ञान से भी। उसकी शारीरिक विलक्षणताएँ शायद यहाँ अप्रासंगिक होंगी। प्रस्तुत चर्चा के सदर्भ में मनुष्य की जिस विलक्षणता का हम उल्लेख करना चाहते हैं, वह है—उसकी 'प्रत्ययात्मक विमर्श' की क्षमता एवं विवेक चेतना। मनुष्य के मन के दो स्तर हैं—चेतन मन और अवचेतन मन। यह अवचेतन मन ही मनुष्य की वह चेतना है जो उसके भीतर सर्वाधिक प्रेरक बल रखती है। यही अन्तःस्रावी प्रक्रियाओं के माध्यम से अभिव्यक्त होता है। इन ग्रन्थियों का कार्य है—हमारे भावावेशों को पैदा करना। चेतन मन में स्वयं कोई भावावेश उत्पन्न नहीं होता।

कर्मशास्त्रीय व्याख्या

आज के शरीर-शास्त्रियों ने शरीर में अवस्थित ग्रन्थियों के विषय में बहुत सूक्ष्म विश्लेषण किया है। बौना होना, लम्बा होना, सुन्दर या असुन्दर होना, स्वस्थ या बीमार होना, बुद्धिमान् या बुद्धिशून्य होना—सब इन ग्रन्थियों के स्राव पर निर्भर है। ग्रन्थियों के स्राव इन सबको नियंत्रित करते हैं। इस तथ्य को हम कर्मशास्त्रीय भाषा में समझें।

आठ कर्मों में एक कर्म है—नाम कर्म। उसके अनेक विभाग हैं। 'संस्थान नाम कर्म' के कारण मनुष्य लम्बा या बौना होता है। इस प्रकार

मुन्दर अमुन्दर मुस्वर वाला या दु स्वर वाला आदि सत्र नान कर्म की विभिन्न प्रकृतियों के कारण होता है। नान कर्म का मुख्य अध्ययन करने पर स्पष्ट हो जाता है कि हमारे शरीर का सारा निर्माण नाम कर्म के आधार पर होता है।

उपरोक्त कर्मशास्त्रीय विग्लेषण और शरीरशास्त्रीय विग्लेषण को मिलाकर देखें। दोनों में श्वापा का अन्तर है, तथ्य का नहीं। शरीरशास्त्री 'हामौन' 'सिक्कीशन्स ऑफ ग्लैण्ड', 'ग्रन्थियों का ज्ञाव' कहते हैं। कर्मशास्त्री 'कर्मों का रमविपाक' अनुभाग वन्ध' कहते हैं।

योगशास्त्र और शरीरशास्त्र

हमारे शरीर में ग्रन्थियां हैं, चक्र हैं, कमल हैं। कमल जैसी चीज नहीं मिली, तो डॉक्टरों ने कहा—हमने सारे शरीर को चीरफाड़ कर देख डाला, अणु-अणु का विग्लेषण कर दिया, पर कहीं भी कमल नहीं मिला, कहीं चक्र दिखाई नहीं दिए। हा डॉक्टरों को कुछ भी नहीं मिला। नाभि कमल हो या न हो, आज्ञा चक्र हो या न हो, विशुद्ध केन्द्र हो या न हो, किन्तु जो पाई-नियल, पिच्यूटरी, थाइरायड आदि ग्रन्थियां हैं, ग्लैण्ड्स हैं, उनको यदि हम तुलानात्मक दृष्टि में देखें तो योगशास्त्र और शरीरशास्त्र के प्रतिपादन ने कोई विशेष भेद प्रतीत नहीं होगा।

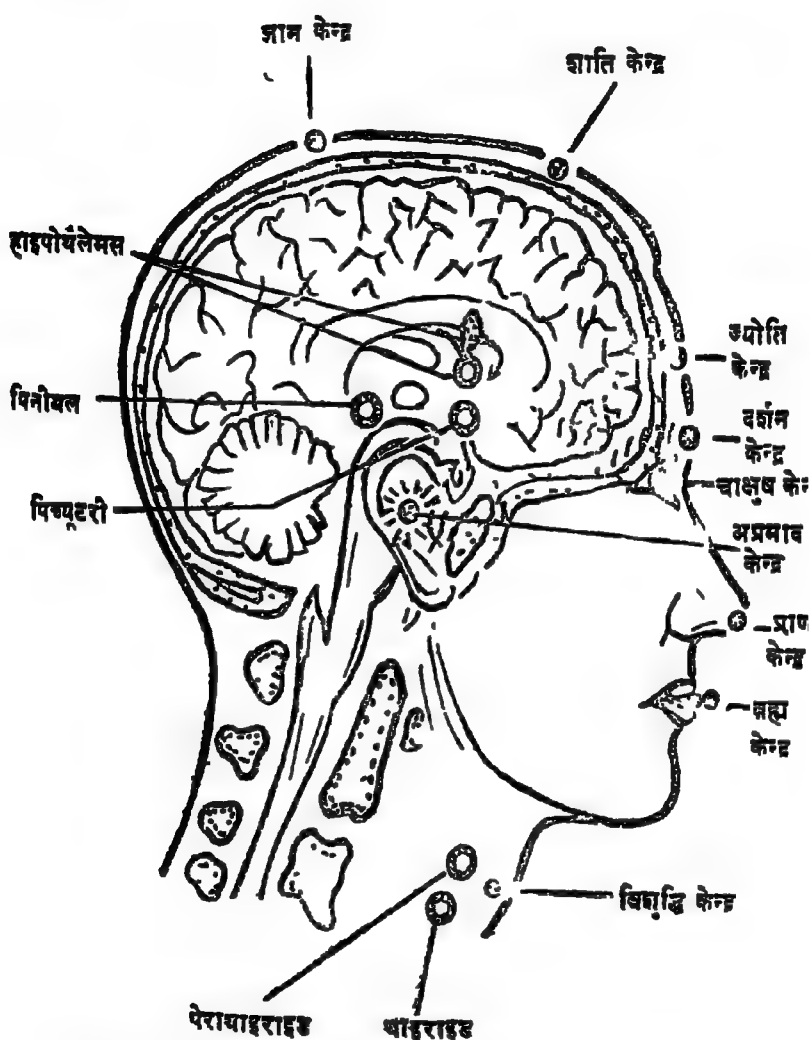
आगे हम प्रत्येक चैतन्य-केन्द्र के कार्य तथा उसकी प्रेक्षा से होने वाले महत्त्वपूर्ण परिणाम आदि विषयों की चर्चा करेंगे।

८.८.३. प्रयोजन

विवेक-चेतना का विकास

प्रत्येक मनुष्य में विवेक-चेतना अन्तर्निहित होती है। इसका जागरण नहीं होता, तब तक मनुष्य अपने चेतन मन के द्वारा केवल बुद्धि और तर्क के आधार पर ही अपनी वृत्तियों को मांग पर विमर्श करता है। उसमें विवेक-चेतना को प्रयोग में नहीं लाता। वस्तुतः उसकी बौद्धिक और तार्किक शक्ति पर वृत्तियां इतनी अधिक हावी हो जाती हैं कि वह उनकी मांग के औचित्य-अनौचित्य का सही निर्णय करने में सक्षम नहीं होती। ऐसी स्थिति में उसका चेतन मन वृत्तियों की मांग को उचित ठहराने हेतु कोई-न-कोई तर्क या युक्ति ढूँढ़ निकालता है, इसलिए अपनी मौलिक मनोवृत्तियों के प्रेरक बलों पर प्रभुत्व प्राप्त करने के लिए आवश्यकता इस बात की है कि मनुष्य के उस विलक्षण वैशिष्ट्य को उजागर किया जाए, जिसे "विवेक चेतना" और "विवेकपूर्ण तर्क" कहा जाता है और अन्त में शारीरिक, मानसिक और

भावनात्मक सभी प्रवृत्तियों पर विवेक-चेतना का पूर्ण नियंत्रण स्थापित किया जाए।



अन्तःस्रावी ग्रन्थि-तन्त्र का संतुलन

वृत्तियों के आवेगात्मक बलों के उद्दीपन या शमन करने की मूलभूत चावी है—अन्तःस्रावी ग्रन्थियाँ। इसलिए ये ही चैतन्य-केन्द्रों के सवादी केन्द्र हैं। अन्तःस्रावी तन्त्र का असंतुलन मस्तिष्क को प्रभावित करता है और चिंतन-धारा को दूषित या विकृत बनाता है। उदाहरणतः गोनाड्स की अधिक सक्रियता मन को विषयवासना या भय के चिंतन में लगाए रखेगी। चैतन्य-केन्द्र प्रेक्षा का अभ्यास अन्तःस्रावी तन्त्र के संतुलन को पुनः स्थापित कर

व्यक्ति की विवेक-चेतना के विकास द्वारा चेतन मन की सम्यक् चितन-शक्ति को प्रबल बना सकता है और मौलिक मनोवृत्तियों के आवेगों को क्षीण कर सकता है।

अवचेतन मन से सम्पर्क

हमारे शरीर में जितनी भी ग्रन्थियाँ हैं, वे सब अर्ध चेतन मन हैं। यह मस्तिष्क को भी प्रभावित करती है, इसलिए मस्तिष्क से भी अधिक मूल्यवान् हैं। इन्हें हमें जागृत करना है। यदि इन्हें सही साधनों के द्वारा जागृत करते हैं तो भय से मुक्ति मिलती है। भय से मुक्ति होने का अर्थ है सारी बाधाओं से मुक्त होना। हम चैतन्य-केन्द्रों—ग्रन्थियों पर ध्यान करें। वे सतुलित होंगे। ज्यों-ज्यों हम उन केन्द्रों पर अधिक केन्द्रित होंगे, वे और सतुलित होते जाएंगे। उनके सतुलन से भय समाप्त होगा, आवेग समाप्त होंगे, सारी बाधाएँ समाप्त होगी, एक नया आयाम खुलेगा, नया आनन्द, नई स्फूर्ति, नया उल्लास प्राप्त होगा।

मनोविज्ञान मानता है कि जो बात हमारे स्थूल मन तक पहुँचती है, वह कारगर नहीं होती। उससे व्यक्ति का परिवर्तन नहीं हो सकता, तरगाती अवस्था प्राप्त नहीं हो सकती। जब हम दर्शन-केन्द्र पर ध्यान करते हैं, तब हमारा विचार, हमारा सकल्प अन्तर्मन तक पहुँच जाता है। वह सकल्प लेश्या-तन्त्र और अष्टावसाय-तन्त्र तक पहुँच जाता है। तरगाती अवस्था प्राप्त होती है, परिवर्तन घटित होने लगता है।

८.४ ४. निष्पत्तियाँ

चैतन्य-केन्द्र प्रेक्षा के तीन परिणाम

चैतन्य-केन्द्र प्रेक्षा के द्वारा ये तीन काम हो सकते हैं। चैतन्य-केन्द्र निर्मल हो सकते हैं, आनन्द केन्द्र जो सोया पड़ा है, भूच्छित है, वह जाग सकता है और शक्ति का सस्थान जो अवरुद्ध हो रहा है, विघ्न और बाधाओं से प्रताड़ित हो रहा है, वह फिर सक्रिय हो सकता है, उसकी ज्योति प्रज्वलित हो सकती है।

जब हम चैतन्य-केन्द्रों की प्रेक्षा करते हैं, तब विद्युत् की धारा, प्राण की धारा वहाँ इतनी तेज हो जाती है कि जमा हुआ मेल साफ हो जाता है और वह विद्युत्-चुम्बकीय क्षेत्र-शुद्ध बन जाता है। निर्मलता आ जाती है और उस निर्मलता में से चैतन्य अभिव्यक्त हो सकता है, बाहर प्रकट हो सकता है। चैतन्य-केन्द्रों की प्रेक्षा से और अधिक प्राणधारा वहाँ इकट्ठी होती

है और वे अधिक निर्मल बन जाते हैं। चैतन्य-केन्द्र प्रेक्षा का महत्त्वपूर्ण परिणाम है—चैतन्य-केन्द्रों की निर्मलता।

चैतन्य-केन्द्र प्रेक्षा का दूसरा परिणाम है—आनन्द-केन्द्र का जागरण। हमारे शरीर में ऐसे केन्द्र हैं, जिनके जाग जाने पर व्यक्ति सदा सुख की स्थिति में रहता है। आनन्द का केन्द्र हमारे भीतर है। यदि विद्युत् का, प्राण-धारा का, ठीक प्रवाह वहा पहुँचे, उसे जगा पाए, तो फिर आनन्द ही आनन्द हो जाता है। समता, साम्य, अनुकूल और प्रतिकूल स्थिति में एक समान भाव रखना संभव है। यह तभी संभव है कि वह आनन्द का केन्द्र जागृत हो जाए। चैतन्य-केन्द्र प्रेक्षा के द्वारा वह केन्द्र जागृत होता है।

चैतन्य-केन्द्र प्रेक्षा का तीसरा परिणाम है—शक्ति का जागरण। हमारे शरीर में जो शक्ति के केन्द्र हैं, उन्हें चैतन्य-केन्द्र प्रेक्षा द्वारा जागृत करते हैं। हम चैतन्य-केन्द्रों की प्रेक्षा करेंगे। हम इस सचाई को जान लें कि चित्त को अधिक-से-अधिक हृदय से ऊपर, कंठ से ऊपर, सिर तक रखना लाभदायक होता है। बार-बार ऐसा करें तो हमारी वृत्तियाँ समाप्त हो सकती हैं, स्वभाव बदल सकता है, व्यवहार बदल सकता है और चरित्र बदल सकता है। यह बहुत बड़ा रहस्य है, व्यवहार और आचरण को बदलने का, स्वभाव और आदतों को बदलने का।

पदार्थ प्रतिबद्धता से मुक्ति - अनिर्वचनीय आनन्द

इस मूर्च्छा को तोड़ने के लिए चेतना को जगाए। चेतना को व्यापक बनाने का अर्थ है चेतना की पदार्थ-प्रतिबद्धता को तोड़ देना। पदार्थ का उपयोग होगा, किन्तु चेतना पदार्थ से प्रतिबद्ध नहीं होगी। उपयोग करना और प्रतिबद्ध होना—दोनों अलग-अलग बातें हैं। रोटी खाना पदार्थ की उपयोगिता है। रोटी से बंध जाना यह उसकी प्रतिबद्धता है। जिसकी चेतना जाग जाती है, वह भी रोटी खाता है। ध्यान करने वाला साधक भी रोटी खाना है, पानी पीता है, पैसा रखता है। ये जीवन के आवश्यक उपकरण हैं। सबके लिए जरूरी हैं। ध्यान करने का अर्थ यह नहीं है कि पदार्थ छूट जाए। ध्यान से पदार्थ नहीं छूटता। जब तक जीवन है, तब तक पदार्थ को नहीं छोड़ा जा सकता। आध्यात्मिक होने का यह अर्थ नहीं है कि भौतिक पदार्थ छूट जाए। पदार्थ का उपयोग नहीं छूटता, केवल पदार्थ की प्रतिबद्धता छूट जाती है। वह साधक पदार्थ में बंधा नहीं रहता, पदार्थ के चंगुल में फसा नहीं रहता। चेतना के जागरण का यह मुख्य परिणाम है। उसमें पदार्थ की उपयोगिता शेष रहती है, प्रतिबद्धता समाप्त हो जाती है। समस्या का मूल प्रतिबद्धता है, उपयोगिता नहीं।

जब तैजस लेश्या के स्पन्दन जागते हैं, तब व्यक्ति को अनिर्वचनीय आनन्दानुभूति होती है। उस आनन्द का प्रत्यक्ष अनुभव करने वाला ही उसे जान सकता है, वह उसे बता नहीं सकता। जिस व्यक्ति ने तैजस लेश्या का कभी प्रयोग नहीं किया, ध्यान नहीं किया, वह व्यक्ति इस स्थूल शरीर से परे भी कोई आनन्द होता है, इन विषयों से परे भी कोई सुखानुभूति है, नहीं समझ पाता, कल्पना भी नहीं कर पाता। जब तक प्रयोग से नहीं गुजरता है, तब तक उसे ज्ञात ही नहीं होता कि ऐसा अनिर्वचनीय सुख भी हो सकता है जिस सुख का अनुभव होता है, वह अपूर्व होता है। व्यक्ति सोचता है—मैंने मान रखा था कि सुख तो पदार्थ से ही मिलता है, किन्तु आज यह स्पष्ट अनुभव हो रहा है कि जैसा सुख तैजस लेश्या के स्पन्दनों के जागने पर होता है, वैसा सुख जीवन में किसी भी पदार्थ से नहीं मिल सकता। भ्रांति टूट जाती है, धारणाएँ बदल जाती हैं।

८६.० सारांश

मनोविज्ञान में चित्त के अर्थ में मुख्यतया मन का ही प्रयोग होता है। सामान्यतया इससे कोई कठिनाई नहीं होती। पर मन की व्यग्रता को कम करने, उसे एकाग्र करने एवं अमन की अवस्था में जाने के लिए चित्त को जानना जरूरी है। चित्त संचालक है, मन नौकर है। चित्त चैतन्य धर्मा है, मन जड़ तत्त्व है। चित्त स्थिर हो सकता है, मन स्थिर नहीं, एकाग्र हो सकता है। चित्त सभी प्राणियों में होता है। मन केवल उन पाँच इन्द्रिय वाले प्राणियों में ही होता है। चित्त का सीधा सम्बन्ध हमारी आन्तरिक चेतना से है। मन का सम्बन्ध मात्र स्थूल व्यक्तित्व तक सीमित है। चित्त का कार्य है मात्र अनुभव करना, जानना, देखना। मन का कार्य है मनन करना, स्मृति, चिन्तन, कल्पना करना।

मनोविज्ञान में चित्त और मन की स्पष्ट भेद रेखा नहीं मिलती। वहाँ पर चित्त/चेतना या मन का अध्ययन साथ ही किया जाता है। अतः वहाँ एकाग्रता, शांति, आन्तरिक आनन्द जैसी चैतसिक अवस्थाओं का स्पष्ट अध्ययन प्राप्त नहीं होता। मनोविज्ञान के अनुसार चेतना में तीन बातें पाई जाती हैं—ज्ञान, क्रिया एवं भाव। फ्रायड के अनुसार मन के तीन स्तर हैं चेतन, अग्रचेतन, अचेतन।

हमारी चेतना के तीन स्तर हैं—चित्त, लेश्या एवं अध्यवसाय। हमारे व्यक्तित्व के दो प्रकार हैं—(१) स्थूल/बाह्य व्यक्तित्व, (२) सूक्ष्म/या आन्तरिक व्यक्तित्व। इन दोनों का संचालन चैतन्य के द्वारा होता है। स्थूल व्यक्तित्व के तीन घटक हैं—शरीर, वाणी और मन। स्थूल व्यक्तित्व का संचालन करने वाली चैतन्य की धारा को चित्त कहा जाता है। आन्तरिक

व्यक्तित्व को संचालन करने वाली चैतन्य की धारा अध्यवसाय कहलाती है। आंतरिक एव बाह्य दोनों को जोड़ने वाली चैतन्य की धारा लेश्या कहते हैं।

मनोविज्ञान के अज्ञात मन या अचेतन मन को अध्यवसाय कहा जा सकता है एव ज्ञात मन को मन। प्रेक्षाध्यान में जहाँ अनुभूति करने का प्रसंग है वहाँ चित्त शब्द का ही प्रयोग होना चाहिए, मन शब्द का नहीं। संस्कार आंतरिक व्यक्तित्व में होते हैं। वे स्थूल व्यक्तित्व में चित्त पर प्रकट होते हैं। स्थूल चित्त की क्रिया का सवहन मन करता है। व्यक्तित्व का रूपान्तरण मन के स्तर पर नहीं होता। वह आन्तरिक व्यक्तित्व के स्तर पर होता है। जब मन अधिक सक्रिय होता है तब चित्त दब जाता है। आंतरिक आनन्द सूख जाता है। जब मन शांत होता है, अमन की अवस्था में जाता है तब चित्त अधिक सक्रिय होता है, दृष्टि में परिवर्तन प्रारम्भ हो जाता है, चित्त की चंचलता कम होती है, शक्ति क्षीण कम होती है, चित्त स्थिर हो जाता है। सत्य का साक्षात्कार होता है। घटना से प्रभावित नहीं होता। सत्य को सत्य की दृष्टि से देखना, चैतन्य में प्रतिष्ठित होना ही समाधि को उपलब्ध होना है। इस स्तर पर व्यक्तित्व का रूपान्तरण हो जाता है।

समाधि का महत्त्व

आज स्वस्थ एव पूर्ण जीवन जीने के लिए समाधि की, ध्यान योग की सबको आवश्यकता है। इन्द्रिय और मन की सीमा में जीने वाले लोग अनेक समस्याओं से ग्रसित हो जाते हैं। इनका समाधान किसी व्यक्ति या सरकार से संभव नहीं है। सरकार बाह्य व्यवस्था, रोटी, कपड़ा, मकान की कर सकती है, पर आंतरिक समस्याओं का समाधान नहीं। आंतरिक समस्याओं के समाधान के लिए समाधि का अभ्यास आवश्यक है।

पातञ्जल योग दर्शन के अनुसार प्रगाढ एकाग्रता की अवस्था समाधि है। बौद्ध साधना पद्धति में समाधि का अर्थ चित्त का दृढ़ स्थिरीकरण है। जैन दर्शन के अनुसार शुद्ध चैतन्य का अनुभव समाधि है। उसका पूर्व रूप ध्यान है। ध्यान नींद नहीं है। ध्यान में आंतरिक चेतना व जागरूकता अधिक सक्रिय हो जाती है, नींद में बाह्य चेतना व आंतरिक जागरूकता भी नहीं रहती है।

समाधि की तीन बाधक अवस्थाएँ हैं—व्याधि, आधि एव उपाधि। असमाधि का मूल है—कषाय। स्थूल शरीर में उसकी अभिव्यक्ति होती है—इन्द्रिय और मन की चंचलता के रूप में। वातावरण में व्याप्त विषय—शब्द, रूप, गन्ध, रस एव स्पर्श निमित्त बनते हैं। आग में घी का काम करते हैं। कषाय चैतन्य की ज्ञान शक्ति को सीमित, आनन्द को विकृत एवं शक्ति को तोड़ते हैं।

समाधि की प्रक्रिया है—प्रतिसंलीनता, समता, शोधन और चैतन्य अनुभव का अभ्यास। प्रतिसंलीनता अर्थात् बाहर से इन्द्रिय विषय भीतर न जाने पाये। जो भीतर से आ रहा है उसको समता भाव से देखना, नया बन्धन न हो, तटस्थ रहे। जो पहले से बन्धा है उसे बाहर निकाल दें। सफाई करें, शोधन करें। शेष जो शुद्ध चैतन्य है, उसका अनुभव करना समाधि है।

समाधि का सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण पहलू है—चित्त शुद्धि का अभ्यास। प्रेक्षाध्यान में चित्त शुद्धि पर विशेष ध्यान दिया गया है। साथ-साथ निमित्तों से बचाव, चंचलता को दूर करने का अभ्यास भी सम्मिलित है। चैतन्य-केन्द्र-प्रेक्षा चित्त की निर्मलता का एक विशेष प्रयोग है। यह चैतसिक प्रशिक्षण का महत्त्वपूर्ण प्रयोग है।

वैज्ञानिक दृष्टि से जो चैतन्य केन्द्र के स्थान हैं उन्हीं स्थानों के मध्य नाड़ी-ग्रंथि तंत्र के महत्त्वपूर्ण स्थान हैं। इन्हीं स्थानों के माध्यम से सवेग या कषाथ बाहर व्यक्तित्व में अभिव्यक्त होते हैं। ग्रन्थि-नाड़ी तंत्र के स्त्रावों का सतुलन चैतन्य केन्द्र-प्रेक्षा के माध्यम से होता है। आध्यात्मिक दृष्टि से चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा ज्ञान केन्द्रों को जगाने का प्रयोग है। इससे वृत्ति, प्रवृत्ति एवं पुनरावृत्ति के चक्र पर प्रहार होता है। इस अभ्यास का मुख्य प्रयोजन है विवेक चेतना का जागरण। इसके जागरण से चित्त निर्मल होता है। आन्तरिक आनन्द जागृत होता है। शक्ति सस्थान सक्रिय हो जाते हैं। चेतसिक प्रशिक्षण का तात्पर्य यही है कि जो चेतना नीचे के केन्द्रों पर अधिक रहती है। वह ऊपर के केन्द्रों पर रहने लग जाये। चित्त निर्मल बने, आन्तरिक शक्ति व आनन्द जागृत हो जाये।

८.१०.० सहायक सामग्री

१. चित्त और मन, आचार्य महाप्रज्ञ,
जैन विश्व भारती, लाहनू (राज)
२. अप्पाणं शरणं गच्छामि, आचार्य महाप्रज्ञ,
जैन विश्व भारती, लाहनू (राज)
३. प्रेक्षाध्यान - चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा, आचार्य महाप्रज्ञ,
जैन विश्व भारती, लाहनू (राज.)
४. भारतीय दर्शन में चेतना का स्वरूप, डॉ श्रीकृष्ण सक्सेना
चौखम्बा विद्या भवन, वाराणसी-१
5. Glands—Our Invisible Guardians, By B.M-W. Kapp,
M.D., The Rosicrucian Press, Ltd., Sanjose, California.
- 6 The mystery of the Ductless glands, The Rosicrucian
Fellowship oceanside, California, U.S.A.

7. The mystery of mind, By Wilder penfield, Princeton New Jersey.

द.११.० अभ्यासार्थ प्रश्न (Questions)

- १ चित्त और मन में क्या अन्तर है ?
- २ मनोविज्ञान में मन या चित्त की क्या अवधारणा है ? उसकी कार्य प्रणाली पर प्रकाश डालें ।
- ३ जीवन विज्ञान में चेतना के मुख्य कितने स्तरों का अध्ययन किया जाता है ?
- ४ जीवन विज्ञान की चित्त की अवधारणाओं का मनोविज्ञान की अवधारणाओं से तुलना करें ?
- ५ चित्त की महत्ता पर प्रकाश डालें ।
- ६ समाधि का महत्त्व एवं प्रयोजन स्पष्ट करें ।
- ७ समाधि का स्वरूप क्या है ?
- ८ पातञ्जल योग दर्शन, बौद्ध दर्शन एवं जैन दर्शन में प्राप्त समाधि की अवधारणा का तुलनात्मक विवेचन करें ।
- ९ समाधि, ध्यान और निद्रा में क्या अन्तर है ?
- १० समाधि के विघ्न क्या हैं ? वे किस प्रकार असमाधि उत्पन्न करते हैं ?
- ११ समाधि को प्राप्त करने की प्रक्रिया क्या है ?
- १२ समाधि और चित्त शुद्धि का क्या संबंध है ? चित्त शुद्धि में प्रेक्षाध्यान की भूमिका का विवेचन करें ?
- १३ चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा की वैज्ञानिक दृष्टिकोण से विवेचना करें ?
- १४ चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा का आध्यात्मिक स्वरूप क्या है ?
- १५ चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा के प्रयोजन एवं निष्पत्तियों की चर्चा करें ?

अध्याय-९

भाव और भावात्मक प्रशिक्षण

(भाव, लेश्या एवं आभामण्डल)

१. भाव और मनोविज्ञान
२. लेश्या और भाव
३. लेश्या सिद्धांत : ऐतिहासिक अवलोकन
४. लेश्या और आभामण्डल
५. आभामण्डल : उपयोगिता और शक्तिजागरण
६. लेश्याध्यान :
 - ० वैज्ञानिक दृष्टिकोण
 - ० आध्यात्मिक दृष्टिकोण
 - ० प्रयोजन
 - ० निष्पत्तियां
७. सारांश
८. सहायक सामग्री
९. अभ्यासार्थ प्रश्न

९. भाव और भावात्मक प्रशिक्षण

६.१.० भाव और मनोविज्ञान

हम अपने जीवन में प्रायः प्रसन्नता या अप्रसन्नता के भावों का अनुभव करते हैं। जब हम इन्द्रियों द्वारा ऐसी बात सुनते हैं या देखते हैं जो हमारे लिए सुखदायी प्रतीत होती है तो हम प्रसन्नता से भर जाते हैं। पर जब कोई कष्टदायक अनुभव होता है तो खिन्न हो जाते हैं। प्रसन्नता-अप्रसन्नता के अतिरिक्त हमें कभी-कभी ऐसे शक्तिशाली भावों का भी अनुभव होता है जैसे—क्रोध, भय, घृणा, प्रेम इत्यादि। मार्ग में जाते समय यदि हमारा सामना सर्प से हो जाये तो प्रायः हम भयभीत हो जाएंगे। इसी प्रकार यदि कोई कार्य जिसे हम पसन्द न करते हों, बार-बार दोहराया जाए तो हम प्रायः क्रोधित हो जाएंगे। 'क्रोध, भय, प्रेम इत्यादि शक्तिशाली भाव मनोविज्ञान में 'सवेग' कहलाते हैं।' ये व्यवहार के शक्तिशाली प्रेरक होते हैं। ये अच्छे आचरण और बुरे आचरण के प्रेरक होते हैं। हमारी जीवन की अनेक समस्याएँ बुरे भाव या सवेगों के कारण पैदा होती हैं। उन समस्याओं के समाधान के लिए भावात्मक प्रशिक्षण आवश्यक है। अच्छे जीवन के लिए बुरे भावों का, सवेगों का परिष्कार जरूरी है। परिष्कार के लिए आधार और प्रक्रिया को जानना जरूरी है। भावों का आधार है—लक्ष्य। जैसी लक्ष्य होती है वैसा आभामण्डल होता है। जैसा आभामण्डल होता है, वैसा भाव एवं सवेग होते हैं। सवेग परिष्कार की एक शक्तिशाली प्रक्रिया है—लक्ष्याभ्यास।

हमारे जीवन के तीन पहलू हैं—ज्ञानात्मक, भावात्मक एवं क्रियात्मक। हम जानते हैं यह हमारा ज्ञानात्मक पहलू है। हम भावना से जुड़े हुए हैं—यह हमारा भावनात्मक पक्ष है। हम आचरण करते हैं—यह हमारा क्रियात्मक पक्ष है। जीवन विज्ञान का लक्ष्य है कि ये तीनों पक्ष परिष्कृत हों। जीवन की सारी समस्या अपरिष्कृत दृष्टिकोण, भाव एवं आचरण से पैदा होती हैं।

सर्वप्रथम इन्द्रियों द्वारा उत्तेजकों का ज्ञान या अनुभूति होती है। जिसे सवेदन कहा जाता है। इससे भावात्मक प्रभाव जुड़ता है। सवेदन के साथ सुखद या दुःखद भाव जुड़ता है। उसके परिणाम स्वरूप क्रिया होती है। अनुभूति की भावात्मक अवस्था के विश्लेषण से यह कहा जा सकता है कि

सवेदना से हमारे भीतर भाव उत्पन्न होते हैं। और वे तीव्र हो जाते हैं तो इनका सम्बन्ध सवेग से हो जाता है।

जब हमारी इच्छाओं की पूर्ति होती रहती है तो सुखद भाव उत्पन्न होते रहते हैं और जब बाधा उत्पन्न होती है तो दुःख का भाव अनुभव में आता है। क्रियाएँ तथा उनसे सम्बन्धित भाव निरन्तर चलते रहते हैं। सामान्यतया कोई भी समय ऐसा नहीं होता है जब हम सुखद अथवा दुःखद भाव का अनुभव न करते हैं। ध्यान की परम्परा में एक ऐसी भी अवस्था होती है जहाँ केवल ज्ञानात्मक पक्ष होता है जहाँ न सुखद भाव, न दुःखद भाव। मात्र तटस्थता का भाव। इसे स्पष्ट करते हुए डॉ. एस. एन. शर्मा लिखते हैं—“कभी-कभी एक ऐसी भी अवस्था आती है जिसमें तटस्थता की स्थिति कही जाती है परन्तु मनोवैज्ञानिकों ने इस अवस्था को भावात्मक अवस्था का अंग माना है। कुछ विद्वान इस मत के पक्ष में नहीं हैं।”

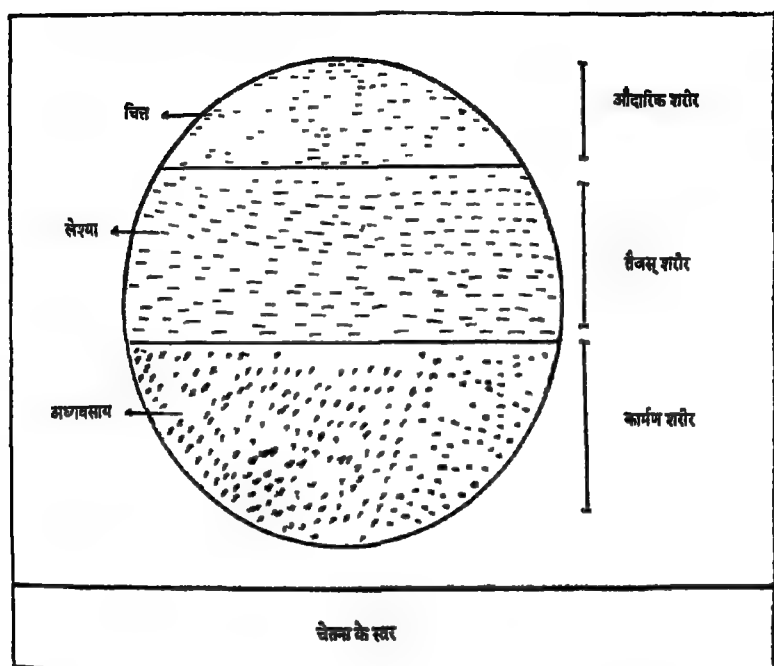
भावात्मक अवस्था अत्यन्त चंचल एवं क्षणिक होती है। यह भावात्मक चंचलता मन को चंचल बनाती है। मन की अति चंचलता से तनाव उत्पन्न होता है एवं शक्ति का अपव्यय होता है। शक्ति अर्जन के लिए, तनाव मुक्ति के लिए, मन की एकाग्रता के लिए भाव विशुद्धि को जानना आवश्यक है। भाव विशुद्धि के लिए लेश्या, आभामण्डल, रंग एवं ध्यान के पारस्परिक सम्बन्धों का ज्ञान अत्यन्त उपयोगी एवं सहयोगी है।

६.२.० लेश्या और भाव

हमारी इस दुनिया में एक भी व्यक्ति ऐसा नहीं है, जिसे सर्वथा बुरा कहा जा सके। हम जिसको बुरा मानते हैं, वह अच्छा भी है और जिसे अच्छा मानते हैं, वह बुरा भी है। अच्छाई और बुराई—दोनों साथ-साथ चलती है। अन्तर इतना सा होता है कि अच्छाई जब उभरकर सामने आती है तब बुराई नीचे रह जाती है इसलिए हमें उस बिन्दु की खोज करनी है, जहाँ व्यक्ति का रूपांतरण होता है या जो व्यक्ति को रूपांतरित करता है। खोज से यह निष्पत्ति हुई कि वह बिन्दु है लेश्या। लेश्या एक ऐसा चैतन्य स्तर है, जहाँ पहुंचने पर व्यक्ति का रूपांतरण घटित होता है। भावों का परिष्कार होता है।

६.२.१ चेतना : तीन स्तर

चेतना के स्तर



चेतना के तीन स्तर हैं—

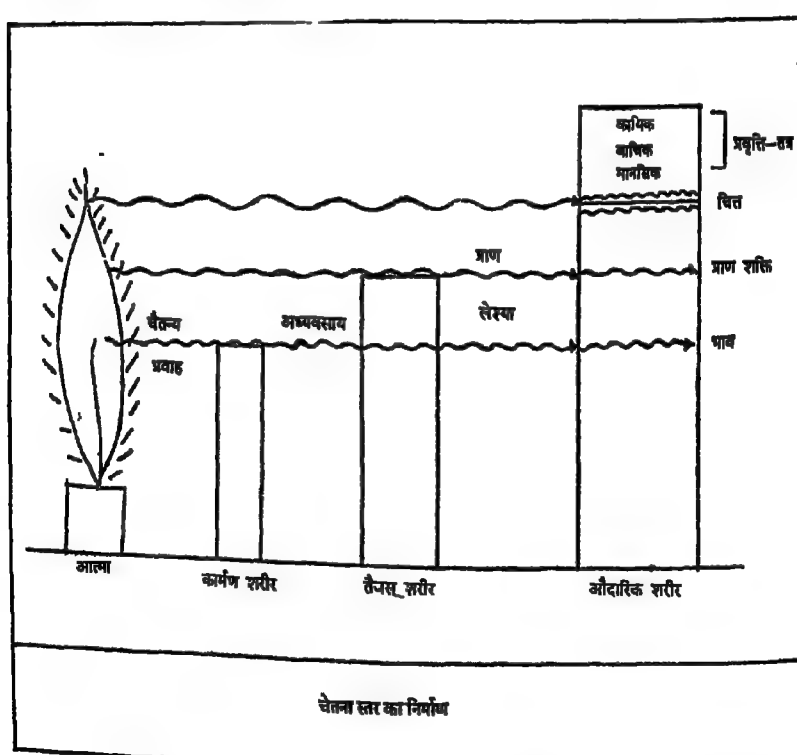
- ० स्थूल चेतना का स्तर चित्त—यह स्थूल शरीर (औदारिक शरीर) के साथ कार्यशील रहता है ।
- ० लेख्या का स्तर—यह विद्युत शरीर (तैजस शरीर) के साथ काम करता है ।
- ० अध्यावसाय का स्तर—यह अतिसूक्ष्म शरीर (कर्मशरीर) के साथ काम करता है ।

शरीर तीन हैं—स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर और अतिसूक्ष्म शरीर । स्थूल शरीर है—औदारिक, सूक्ष्म शरीर है—तैजस और अतिसूक्ष्म शरीर है—कर्म शरीर । इन तीन स्तरों पर चेतना के तीन आयाम सामने आते हैं । एक है—चित्त चेतना । दूसरी है—लेख्या चेतना । तीसरी है—अध्यावसाय चेतना । चित्त का सम्बन्ध हमारे स्थूल शरीर से है । चित्त, मन और इन्द्रिया—ये सब स्थूल शरीर से सबद्ध है । लेख्या हमारे स्थूल शरीर से सबद्ध नहीं है । जिनके मस्तिष्क है, सुषुम्ना है, नाडी सस्थान है उनके लेख्या होती है तो जिन जीवों में ये नहीं होते, केवल एक स्पर्शन इन्द्रिय है, जैसे वनस्पति, उनके

भी लेश्या होती है।

यह लेश्या स्तर भावो का निर्माण करने वाला स्तर है। यह चेतना स्तर सबसे अधिक सक्रिय और जागृत होता है। जितनी स्नायविक क्रियाएँ हैं, वे सारी स्थूल शरीर से सम्बन्ध रखती हैं। मन का कोई भी विचार, वाणी की कोई भी प्रवृत्ति, शरीर की कोई भी क्रिया और बुद्धि या चित्त की कोई भी क्रिया इस स्थूल शरीर के तन्त्र के बिना, स्नायविक योग के बिना नहीं होती। ज्ञानवाही स्नायु और क्रियावाही स्नायु—दोनों प्रकार के स्नायु इन सारी क्रियाओं का संपादन करते हैं किंतु लेश्या के लिए इन स्नायुओं की कोई अपेक्षा नहीं है। यह स्नायु से परे, स्थूल शरीर से परे है। यहाँ यह भी स्पष्ट हो जाता है कि आत्म-नियंत्रण स्नायविक स्तर पर होता है और आत्म-शोधन लेश्या के स्तर पर होता है।

६.२.२ चेतना स्तर का निर्माण



हम चैतन्य और चेतना स्तर के क्रम को समझें। मूल है चैतन्य-आत्मा। चैतन्य की रश्मियाँ अनेक दिशाओं में बढ़ती हैं। यह चैतन्य की रश्मियाँ कर्म शरीर के कषायों के साथ सक्रिय होती हैं तब अध्यवसाय स्तर का निर्माण होता है। अध्यवसाय के स्पन्दन आगे बढ़ते हैं और तैजस् शरीर

के साथ सक्रिय होते हैं तब लेश्या स्तर का निर्माण होता है। इसके द्वारा सारे भाव निर्मित होते हैं। जितने भी अच्छे या बुरे भाव हैं, वे सारे लेश्या-तन्त्र के द्वारा निर्मित होते हैं। लेश्या के स्पन्दन आगे बढ़ते हैं और स्थूल शरीर में प्रवेश करते हैं। वहाँ वे प्रभावित करते हैं शक्ति तन्त्र को। ग्रन्थि तन्त्र के माध्यम से वे भावों के रूप में प्रकट होते हैं।

स्थूल शरीर के साथ आत्मा का स्पन्दन जुड़ता है वहाँ चित्त का निर्माण होता है। चित्त की अभिव्यक्ति मस्तिष्क अर्थात् नाडी तन्त्र के माध्यम से होती है। इसके द्वारा प्रवृत्ति तन्त्र का संचालन होता है।

पीछे से आनेवाले भाव चित्त के सम्पर्क में आते हैं। चित्त कभी उनसे प्रभावित होता है। कभी वह नहीं भी होता है। भावों की मदता एव चित्त की जागरूक अवस्था में प्रभावित नहीं होता। चित्त की अजागरूकता एव भावों की तीव्रता होने पर प्रभावित होता रहता है। भावों से प्रभावित चित्त अपना स्वतन्त्र निर्णय नहीं कर पाता। जिस दिशा में भाव प्रेरित करते हैं उसी दिशा में प्रवृत्ति तन्त्र का संचालन होता है। व्यक्ति का वैसा ही आचरण और व्यवहार होने लगता है।

भावों की मदता में चित्त अप्रभावित रहने लगता है। अप्रभावित चित्त स्वतन्त्र निर्णय करता है। आचरण एव व्यवहार को परिष्कृत करने में सक्षम हो जाता है। भावों की तीव्रता को कम करने, आचरण एव व्यवहार को परिष्कृत करने के लिए लेश्या-परिवर्तन का ज्ञान अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है।

६.३.० लेश्या सिद्धान्त : ऐतिहासिक अवलोकन

लेश्या का सिद्धांत पहले दार्शनिक जगत् में चर्चित था और आज वह ओरा (Awra), आभामण्डल के नाम से वैज्ञानिक चर्चा का विषय बन चुका है। नाम बदल सकता है पर सिद्धांत नहीं है। आज विज्ञान के क्षेत्र में 'ओरा' पर काफी चर्चा हो रही है। दो शब्द हैं—ओरा और हेलो। पूरे शरीर के चारों ओर जो वलय होता है, वह ओरा है, आभामण्डल है। जो सिर के चारों ओर मडलाकार में होता है, वह हेलो है, भ्रामण्डल है। महापुरुषों के सिर के पीछे जो एक ज्योतिर्भय चक्राकार मण्डल दिखाया जाता है, उसका नाम है, भ्रामण्डल। आभामण्डल और भ्रामण्डल ये दोनों बहुत चर्चित हो गये हैं। इनके फोटो भी लिए गए हैं। किरिलियन फोटोग्राफी इस विषय में काफी प्रसिद्ध हो चुकी है। इस क्षेत्र में और भी अनेक लोग काम कर रहे हैं।

लेश्या का सिद्धांत आज वैज्ञानिक सिद्धांत बन चुका है। कम से कम ढाई हजार वर्ष की यात्रा इस सिद्धांत ने की है। यह सिद्धांत भगवान महावीर के समय था और इसका सबसे बड़ा प्रमाण है जैन आगम—आचाराग

सूत्र का यह शब्द—‘अवहिलेस्से’।^१ सबसे प्राचीन आगम माना जाता है—आचाराग। उसमें लेश्या शब्द का प्रयोग प्राप्त है। महावीर से लेकर आज तक यह लेश्या का सिद्धांत बराबर चल रहा है।

भगवान् महावीर ने जिस लेश्या सिद्धांत का प्रतिपादन किया, वह दो धाराओं में चलता है—एक धारा है भाव की और दूसरी धारा है रग की। भाव और रग—इन दोनों का योग, यह है लेश्या का सिद्धांत। यह अध्यात्म का महत्त्वपूर्ण सिद्धांत है। लेश्या को छोड़कर अध्यात्म की बात नहीं कही जा सकती। लेश्या-आभामण्डल हमारा एक दर्पण है, जिसमें व्यक्ति अपने आपको देख सकता है, अपने विचारों और भावनाओं को देख सकता है, अपने आचार और व्यवहार को देख सकता है।

लेश्या का यह सिद्धांत भगवान् महावीर की दार्शनिक जगत् को बहुत बड़ी देन है। दर्शन और अध्यात्म जगत् में इसका मूल्य सदा रहा है। आज लेश्या का सिद्धांत वैज्ञानिक जगत् में प्रतिष्ठित होता जा रहा है। वह समय आने वाला है—जहां निदान करने के बहुत सारे यंत्र नाकाभयाव होंगे वहां यह आभामण्डल का सिद्धांत और यह निदान का दर्पण अपनी शक्तिशाली भूमिका निभाने के लिए प्रस्तुत रहेगा। तीन महीने या छह महीने पहले यह घोषणा की जा सकेगी—क्या बीमारी होने वाली है? यह भी बताया जा सकेगा—कब मृत होने वाली है? यह विषय आज विकास की दिशा में गतिशील बना हुआ है और इससे कुछ नई संभावनाएं जन्म लेने वाली हैं। ऐसा विषय ऐतिहासिक, दार्शनिक और आध्यात्मिक सब दृष्टियों से महत्त्वपूर्ण और मननीय है।

६.३.१ लेश्या : शब्द मीमांसा

लेश्या हमारी चेतना की एक रश्मि है। शब्द भी बड़ा जटिल खोजा गया—लेश्या। इस शब्द पर भी बहुत उलझने पैदा हुई हैं। लेश्या का अर्थ किया गया है—ज्योति-रश्मि। जैसे सूरज की रश्मियां होती हैं वैसे ही हमारी चेतना की रश्मियां होती हैं। चेतना हमारे भीतर है किंतु उसकी किरणें बाहर तक फैल जाती हैं। जैन आगम शास्त्र—नन्दी सूत्र की चूर्णि में इस शब्द पर बहुत ध्यान दिया गया। यह शब्द है रस्सी (रश्मि)। रस्सी से बना लस्सी और उससे बन गया—लेस्सा-लेश्या। एक समीकरण बन गया—

रस्सी → लस्सी → लेस्सा = लेश्या।

६.३.२ लेश्या की परिभाषा

लेश्या एक प्रकार का पौद्गलिक पर्यावरण है। जीव के चारों ओर रश्मियों का आवरण है। इसकी खोज जीव और पुद्गल के सम्बन्धों का

अध्ययन करते समय हुई। जीव से पुद्गल (matter) प्रभावित होते हैं। और पुद्गल से जीव प्रभावित होते हैं। जीव को प्रभावित करने वाले पुद्गलो के अनेक वर्ग हैं। उनमें से एक वर्ग का नाम लेश्या है। उस पुद्गल वर्ग से प्रभावित होने वाले आत्म-परिणामो को भी लेश्या कहा गया है। प्राचीन शास्त्रो में लेश्या की अनेक परिभाषाएँ मिलती हैं, जैसे^१—

१ योग-परिणाम—योग अर्थात् मन, वचन व काया की प्रवृत्ति के साथ सयुक्त परिणाम अर्थात् भाव।

२ कषायोदय रजित योग प्रवृत्ति—कषाय अर्थात् भाव या सवेग के आने पर उससे रजित योग—मन, वचन व काया की प्रवृत्ति।

३. कर्म-निष्पन्द—अर्थात् कर्मों का प्रवाह। कर्म की एक प्रकृति है—कषाय। उसका प्रवाह।

आचार्य श्री तुलसी के अनुसार लेश्या की परिभाषा इस प्रकार है—

“योगवर्णणान्तर्गतद्रव्यसाचिव्यात् आत्मपरिणामो लेश्या।”^२

‘योगवर्णणा के अन्तर्गत पुद्गलो की सहायता से होने वाले आत्म-परिणाम (भाव) को लेश्या कहते हैं।’

६.३.३ लेश्या के प्रकार

लेश्या के तीन प्रकार हैं—कर्मलेश्या, नोकर्मलेश्या और भाव लेश्या। दूसरी भाषा में कहे तो लेश्या के दो प्रकार हैं—पौद्गलिक लेश्या और चैतसिक लेश्या अथवा द्रव्य लेश्या और भाव लेश्या। पौद्गलिक लेश्या के दो प्रकार हैं—कर्म लेश्या और नोकर्म लेश्या। उत्तराध्ययन के लेश्या ध्यान के प्रारम्भ में ही छह कर्म लेश्याओं का उल्लेख है—

लेसञ्भ्रयण पक्खामि, आणुपुण्वि जह्वकम।

छण्ह हि कम्मलेसाण, अणुभावे सुणेह मे॥

उत्तरञ्ज्मयणाणि ३४।१

मैं क्रमानुसार लेश्या अध्ययन का निरूपण करूँगा। छहो कर्म-लेश्याओं के अनुभावो (परिणामो) को तुम मुझसे सुनो।

कर्म लेश्या

हमारे भीतर कार्मण शरीर में कर्म का सचय है। जब वे कर्म प्रवाहित होकर विद्युत शरीर, तेजस् शरीर में प्रकट होते हैं तब वह कर्म लेश्या

१ “उत्तरञ्ज्मयणाणि”—वाचना प्रमुख आचार्य तुलसी, सपादक विवेचक-युवाचार्य महाप्रज्ञ, प्रकाशक जैन विश्व भारती, पृष्ठ-३१८।

१ जैनसिद्धांत दीपिका, ४।२८, आचार्य श्री तुलसी।

कहलाती है। कर्म पुद्गल-परमाणुओं से निमित्त होते हैं, उन पुद्गल-परमाणुओं में वर्ण, गन्ध, रस और स्पर्श ये चारो होते हैं। उनमें वर्ण मनुष्य के शरीर और मन को अधिक प्रभावित करता है इसलिए वर्ण के आधार पर लेश्याओं के नामकरण प्रस्तुत किये गये हैं।

वर्ण के आधार पर लेश्या के छः प्रकार हैं—

कृष्णलेश्या, नीललेश्या, तेजोलेश्या, पद्मलेश्या, शुक्ललेश्या।

नोकर्म लेश्या

सूर्य का प्रकाश, विभिन्न रंग की किरणें, रश्मियाँ या ज्योति नोकर्म लेश्या है। शरीर का वर्ण, रत्नों की रश्मियाँ आदि भी नोकर्मलेश्या कहलाती है।

भाव लेश्या—

कर्म लेश्या का जैसा प्रवाह भीतर से आता है, वैसी ही हमारी आत्म परिणति हो जाती है। वह भाव लेश्या बन जाती है। आत्मा के परिणामों का अपना कोई रंग नहीं होता। सामने जिस रंग के परमाणु आते हैं, आत्मा का परिणाम उस रंग में बदल जाता है। वैसी ही हमारी भावलेश्या हो जाती है। जैसे स्फटिक का अपना कोई रंग नहीं होता। उसके सामने काला रंग आता है तो वह काला, पीला रंग आता है तो वह पीला, लाल रंग आता है तो वह लाल बन जाता है।

६. ३. ४. लेश्या : उपयोगिता

एकाग्रता का विकास : एकाग्रता के विकास के लिए लेश्या को समझना बहुत जरूरी है। मनोवैज्ञानिक परीक्षण का निष्कर्ष है कि ध्यान एक विषय पर चार सेकण्ड से अधिक नहीं टिकता। जीवनविज्ञान इसे संपूर्ण रूप से स्वीकार नहीं करता। उसके अनुसार एक ही विषय पर ध्यान ५-१० घंटा या उससे अधिक भी स्थिर रह सकता है। किंतु जिसने ध्यान का, एकाग्रता का अभ्यास ही नहीं किया, उसका ध्यान विचलित हो सकता है, जल्दी-जल्दी बदल सकता है। इस दृष्टि से मनोविज्ञान के ध्यान-विचलन सिद्धांत से जीवनविज्ञान की अस्वीकृति नहीं है। जो ध्यान करने का अभ्यस्त नहीं होता उसका ध्यान चार-पाँच सेकण्ड से अधिक एक स्थान पर टिक नहीं सकता। सभव है प्रत्येक सेकण्ड में बदलता रहे। उससे भी कम समय में वह परिवर्तित हो सकता है। मन की बड़ी तीव्र गति है। न जाने एक सेकण्ड में वह कितनी बार कहा-कहा चला जाता है? यह अकन गलत नहीं है किंतु कोई भी अकन या परीक्षण अतिम नहीं हो सकता। प्रेक्षा करते-करते हमारी ऐसी स्थिति का निर्माण होता है कि हम एक विषय पर लगातार अवधान

करने में सफल होते हैं। अवधान स्थायी बन जाता है। यह मनोविज्ञान के परीक्षण का विषय नहीं बन सकता। इसका कारण भी है। जब तक लेश्या का सिद्धांत स्पष्ट नहीं होता तब तक ध्यान-विचलन का सिद्धांत भी आगे नहीं बढ़ सकता। अध्यवसाय के आधार पर लेश्या में परिवर्तन आता है। लेश्या के आधार पर भाव परिवर्तन होता है। भाव परिवर्तन के आधार पर विचार-परिवर्तन होता है। विचार का अकन हो सकता है, भाव परिवर्तन, का अकन नहीं किया जा सकता। विचार का कोई स्वतंत्र अस्तित्व नहीं है, स्वतंत्र मूल्य नहीं है। सारे विचार भावतंत्र के आधार पर पैदा होते हैं और विलीन होते हैं।

विचारतंत्र, भावतंत्र और अध्यवसायतंत्र तीनों जुड़े हुए हैं। अध्यवसाय से लेश्या और लेश्या से भाव पैदा होते हैं। भाव से विचार पैदा होते हैं। यदि भाव स्थिर बनते हैं, तेजोलेश्या, पद्म लेश्या और शुक्ल लेश्या स्थिर होती है तो विचार अपने आप स्थिर हो जाएंगे। अवधान स्थायी होगा। एकाग्रता का विकास होगा।

शांति और वैभव का प्रश्न

शांति और वैभव को समझने के लिए लेश्या को अपनाना बहुत उपयोगी है। शांति और अशांति का प्रश्न लेश्याओं से जुड़ा हुआ है। यह शुक्ललेश्या और कृष्णलेश्या का प्रश्न है। यह पद्मलेश्या और नीललेश्या का प्रश्न है। यह तेजोलेश्या और कापोतलेश्या का प्रश्न है। यदि हम लेश्याओं के मर्म को समझ लेते हैं तो प्रश्न समाहित हो जाते हैं।

भगवान् महावीर से पूछा गया—‘भते’! अल्प ऋद्धिवाले जीव कौन हैं? महान् ऋद्धिवाले जीव कौन हैं?’ भगवान् ने कहा—कृष्णलेश्या के जीव अल्प ऋद्धिवाले होते हैं, दरिद्र होते हैं। नीललेश्या के जीव उनकी अपेक्षा से महर्द्धिक होते हैं, तेजो-लेश्या के जीव अधिक महर्द्धिक होते हैं, पद्म लेश्या के जीव और अधिक ऋद्धिशाली होते हैं और शुक्ल लेश्या के जीव सबसे अधिक ऋद्धिशाली होते हैं। कृष्णलेश्या के जीव सबसे कम वैभवशाली होते हैं और शुक्ललेश्या के जीव उससे अधिक वैभवशाली होते हैं। महावीर ने यह नहीं कहा कि करोडपति होता है, अरबपति होता है, वह महर्द्धिक है और जिसके पास हजार रुपये हैं वह अल्प ऋद्धिवाला है। उनके मूल्यांकन का दृष्टिकोण भिन्न है।

यदि वैभवशालिता और संपदा का दृष्टिकोण हमारे पास होता तो मन की अशांति का प्रश्न इतना जटिल नहीं होता। आज समूचे विश्व में मन की अशांति का प्रश्न बहुत ही जटिल बना हुआ है। उसका यही कारण है कि आदमी संपदा को एक आख से देखता है। बाहर की संपदा को ही संपदा मानता

है। एक आंख से देखे किन्तु उसकी दूसरी आंख बन्द नहीं होनी चाहिए। वह उस दूसरी आंख से भीतरी सपना भी देखे। भीतर भी झांके। तीसरी आंख खोलने के लिए लेश्या का सिद्धांत बहुत महत्त्वपूर्ण है।

व्यक्तित्व की पहचान—व्यक्ति को पहचानने में मात्र व्यवहार और मानसिक जगत् की परख पर्याप्त नहीं। इससे व्यक्ति को पहचानने में बहुत बड़ा धोखा हो सकता है। कोई व्यक्ति बहुत क्रूर होता है किन्तु दूसरे से मिलने में इतना विनम्र व्यवहार करता है कि व्यक्ति धोखे में आ जाता है। व्यावसायिक जगत् में न जाने कितने धोखे चलते हैं। मायावी व्यक्ति अपने आपको मिलनसार, विनम्र और स्वार्थ से ऊपर उठा हुआ प्रदर्शित करता है किन्तु जब उसका अन्तरंग स्वरूप सामने आता है तो दोनों में कोई सामञ्जस्य ही नजर नहीं आता। दोनों एक दूसरे से अत्यन्त विपरीत। इसलिए व्यक्तित्व की पहचान की कसौटी मानसजगत् और व्यवहारजगत् नहीं है किन्तु भावजगत् है, लेश्या-जगत् है, जहां कोई धोखा नहीं हो सकता। जो जैसा है, वैसा रूप ही वहां मिलेगा।

६. ४. ० लेश्या और आभामण्डल

महावीर ने लेश्या के सिद्धांत का प्रतिपादन किया। यह महत्त्वपूर्ण सिद्धांत है। प्रत्येक व्यक्ति के पास एक आभामण्डल और एक भावमण्डल होता है। हमारी चेतना है। लेश्या है। चेतना के साथ-साथ जो एक पौद्गलिक सस्थान है, उसे आभामण्डल कहते हैं। चेतना हमारे तैजस शरीर को सक्रिय बनाती है। जब यह विद्युत् शरीर सक्रिय होता है तब वह किरणों का विकिरण करता है। ये विकिरण व्यक्ति के शरीर के चारों ओर बलयाकार घेरा बना लेते हैं। यह आभामण्डल है। जैसा भावामण्डल होता है वैसा ही आभामण्डल बनता है। भावमण्डल विशुद्ध होगा तो आभामण्डल भी विशुद्ध होगा। भावमण्डल मलिन होगा तो आभामण्डल भी मलिन होगा, धब्बों वाला होगा। हम भावधारा (लेश्या) को बदलकर आभामण्डल को बदल सकते हैं।

लेश्या : आभामण्डल—हमारे अन्तःकरण में, सूक्ष्म शरीर के भीतर छह लेश्याएं हैं, भाव का मण्डल है और उसका संवादी अंग है—आभामण्डल। वह हमारे शरीर के चारों ओर बलयाकार रूप में होता है। मनुष्य में जैसी लेश्या होती है वैसा उसका आभामण्डल बनता है, इस सिद्धांत के अनुसार मनुष्य के आभामण्डल भी छह प्रकार के बन जाते हैं। छह वर्णवाले पुद्गल-परमाणु मनुष्य की विचार धारा को प्रभावित करते हैं। उनके आधार पर मनुष्य की विचारधारा भी छह रंगी बन जाती है।

६. ४. १. आभामण्डल : व्यक्तित्व की पहचान

वर्ण अच्छे और बुरे दोनों प्रकार के होते हैं। काला वर्ण अच्छा भी होता है और बुरा भी होता है। प्रशस्त भी होता है, अप्रशस्त भी होता है। मनोज्ञ भी होता है, अमनोज्ञ भी होता है। श्वेत वर्ण भी अच्छा-बुरा, प्रशस्त-अप्रशस्त या मनोज्ञ-अमनोज्ञ होता है। कृष्ण, नील और कापोत लेश्या के आभामण्डल में होने वाले कृष्ण, नील और कापोत वर्ण अप्रशस्त होते हैं, अच्छे नहीं होते हैं। तेजस्, पद्म और शुक्ल लेश्या के आभामण्डल में होने वाले रक्त, पीत और श्वेत वर्ण प्रशस्त होते हैं।

भावधारा की विचित्रता के आधार पर आभामण्डल के वर्ण भी विचित्र बन जाते हैं। वर्ण की विचित्रता भावधारा की विचित्रता का बोध कराने में सक्षम होती है। हम भावधारा को साक्षात् नहीं देख पाते, नहीं जान पाते, वर्णों की विचित्रता के आधार पर भावधारा का अनुमान कर सकते हैं।

आभामण्डल में काले रंग की प्रधानता हो तो मानना चाहिए—व्यक्ति का दृष्टिकोण सम्यक् नहीं है, आकाक्षा प्रबल है, प्रमाद प्रचुर है, कषाय का आवेग प्रबल और प्रवृत्ति (क्रिया) अशुभ है, मन और काया का समय नहीं है, इन्द्रियो पर विजय प्राप्त नहीं है, प्रकृति क्षुद्र है, बिना विचारे काम करता है, क्रूर है और हिंसा में रस लेता है।

आभामण्डल में नील वर्ण की प्रधानता हो तो माना जा सकता है—व्यक्ति में ईर्ष्या, कदाग्रह, माया, निर्लज्जता, आसक्ति, प्रद्वेष, शठता प्रमाद, यशोलुपता, सुख की श्वेषणा, प्रकृति की क्षुद्रता, बिना विचारे काम करना, अतपस्विता, अविद्या, हिंसा में प्रवृत्ति—इस प्रकार की भावधारा और प्रवृत्ति है।

आभामण्डल में कापोत वर्ण की प्रधानता हो तो माना जा सकता है—व्यक्ति में वाणी की वक्रता, आचरण की वक्रता, प्रवचना, अपने दोषों को छिपाने की प्रवृत्ति, मखौल करना, दुष्ट वचन बोलना, चोरी करना, मात्सर्य, मिथ्यादृष्टि—इस प्रकार की भावधारा और प्रवृत्ति है।

आभामण्डल में रक्त वर्ण की प्रधानता हो तो माना जा सकता है—व्यक्ति नम्र व्यवहार करने वाला, अचपल, शृष्टु, कुसहल न करने वाला, विनम्री, जितेन्द्रिय, मानसिक समाधि वाला, तपस्वी, धर्म में दृढ़ आस्था रखने वाला, पाप शीघ्र और भुक्ति की श्वेषणा करने वाला है।

आभामण्डल में पीत वर्ण की प्रधानता हो तो माना जा सकता है कि वह व्यक्ति अल्प क्रोध, मान, माया और लोभ वाला, प्रशस्त चित्त वाला, समाधिस्थ, अल्पभाषी, जितेन्द्रिय और आत्म-समय करने वाला है।

आभामण्डल में श्वेत वर्ण की प्रधानता हो तो माना जा सकता है— वह व्याक्ति प्रशस्त चित्त वाला, जितेन्द्रिय, मन. बचन, और काया का समय करने वाला शुद्ध आचरण से सम्पन्न, ध्यानलीन और आत्म-सम्यक करने वाला है ।

६. ४. २. आभामण्डल : विज्ञान का मत—

आज आभामण्डल का अस्तित्व वैज्ञानिकों द्वारा मान्य हो गया है । उसके फोटो लिये गये हैं । अमेरिकन महिला वैज्ञानिक डा. जे. सी. ट्रस्ट ने सूक्ष्म सवेदनशील केमरे से आभामण्डल के फोटो लिये । उसने बताया— “मैंने देखा कि जो लोग बाहर से साफ सुथरे रहते हैं किन्तु भीतर में मलिनता को सजोए रहते हैं, उनके आभामण्डल अत्यन्त विकृत और गंदे होते हैं । जो लोग शरीर से साफ-सुथरे नहीं हैं किन्तु भीतर से पवित्र हैं, उनके आभामण्डल बहुत स्वच्छ और निर्मल होते हैं ।

हव्वर महिला लिलियन ने कहा— ‘मैं एस्ट्रल प्रोजेक्शन के द्वारा यथार्थ बात को जान लेती हूँ । मैं लोगों के आभामण्डल में प्रविष्ट होकर उनके चरित्र का वर्णन कर सकती हूँ किन्तु शराबी आदमी के चरित्र को मैं नहीं जान सकती क्योंकि शराबी आदमी का आभामण्डल अस्त-व्यस्त हो जाता है । वह इतना धुंधला होता है कि उसके रंगों का पता ही नहीं चलता ।’

हमारी भावनाएं, हमारे आचरण आभामण्डल के निर्माता हैं । जब भावना और आचरण पवित्र होता है तब आभामण्डल बहुत सशक्त और निर्मल होता है । जब भावधारा और चरित्र मलिन होता है तब आभामण्डल धूमिल, विकृत और दूषित हो जाता है ।

सोवियत रूस के वैज्ञानिक विशेषज्ञ सेमयोन किर्लियान तथा इनकी वैज्ञानिक पत्नी बेलोन्टिवा ने फोटोग्राफी की एक विशेष विधि का आविष्कार किया । उस विधि द्वारा प्राणियों और पौधों के आस-पास होने वाले सूक्ष्म विद्युतीय गतिविधियों का छायांकन किया जा सकता है । जब एक पौधे से तत्काल तोड़ी गई पत्ती की सूक्ष्म गतिविधियों की फिल्म खींची गई तो आश्चर्यकारी दृश्य सामने आये । पहले चित्र में पत्ती के चारों ओर स्फूर्तिगो, फ्लेमिलाये और स्पंदी ज्योतियों के मंडल दिखाई दिये । अगले दस घण्टों के छाया चित्रों में आलोक मंडल पूरी तरह क्षीण हो चुके थे । इसका तात्पर्य है कि पत्ती की तब मौत हो चुकी थी ।

किर्लियान दम्पति ने रुग्णपत्ती की फिल्म उस विशेष विधि से खींची । उसमें आलोक मंडल प्रारम्भ से ही कम था । वह शीघ्र ही समाप्त हो गया । किर्लियान दम्पति ने उस विशेष विधि द्वारा अत्यन्त निकट से मानव

शरीर के छाया चित्र खींचे। उन छाया-चित्रों में गर्दन, हृदय, उदर आदि अवयवों पर विभिन्न रंग के सूक्ष्म धब्बे दिखाई दिये। वे उन अवयवों से विसर्जित होनेवाली विद्युत ऊर्जाओं के स्रोतक थे।

लेश्या वनस्पति के जीवों में भी होती है। पशु-पक्षी तथा मनुष्य में भी होती है इसलिए आभामण्डल भी प्राणी मात्र में होता है।

आभामण्डल के प्रकार

ओकल्ट साइन्स के पुरस्कर्ताओं ने ओरा के दो प्रकार बताए—

१. भावात्मक आभामण्डल

२. मानसिक आभामण्डल

लेश्या का सम्बन्ध दो आंतरिक शक्तियों से है—कषाय (सवेग) और योग (प्रवृत्ति) से है। योग लेश्या मानसिक आभामण्डल का निर्माण करती है। कषाय-लेश्या भावनात्मक आभामण्डल का निर्माण करती है। इस प्रकार आभामण्डल में दो तत्त्व काम करते हैं मन और भावना। कषाय का स्रोत जितना तीव्र होता है, हमारी शक्तियाँ उतनी ही क्षीण होती हैं। तैजस् शरीर दुर्बल बनता जाता है। चंचलता अधिक होती है आभामण्डल क्षीण होता है। मन, वाणी और शरीर जितना अधिक सक्रिय रहेगा उतना ही शारीरिक और मानसिक तनाव होगा। शक्ति का व्यय अधिक होगा। शक्ति संचय के लिए आभामण्डल को शक्तिशाली बनाना अपेक्षित है।

६. ४. ३ आभामण्डल : उपयोगिता

शक्ति-जागरण—शक्ति-सम्पन्न व्यक्तित्व के निर्माण के लिए शक्ति का जागरण बहुत आवश्यक है। शक्ति-जागरण के बिना चेतना की उध्वंसात्रा भी नहीं हो सकती, आंतरिक आनन्द भी उपलब्ध नहीं हो सकता। इसलिए पहले शक्ति-जागरण जरूरी है, शक्ति का संवर्धन आवश्यक है।

हमारे भीतर दो शक्तियाँ काम कर रही हैं। एक है आत्मा की शक्ति और दूसरी है तैजस् की शक्ति, विद्युत की शक्ति। हमारे भीतर आत्म-शक्ति के प्रकपन निरन्तर हो रहे हैं। तैजस् के परमाणु समूचे आकाशमण्डल में व्याप्त हैं। हम उन्हें ग्रहण करते हैं, उनका परिणमन (Assimilation) करते हैं, उनका प्रयोग करते हैं। आत्मा की शक्ति तैजस् की शक्ति के साथ मिल जाती है। इन दोनों का योग होता है तब हमारी क्रियाओं का संचालन होता है।

मनोविज्ञान के क्षेत्र में एक भ्रांति उत्पन्न हुई। वह भ्रांति मनोवैज्ञानिक के द्वारा उत्पन्न नहीं भी हुई हो किन्तु मनोविज्ञान के विद्यार्थियों एवं मनो-विज्ञान की चर्चा करने वाले लोगों द्वारा हुई है। उन्होंने मान लिया कि शक्ति एक है और वह है काम की शक्ति। सब कुछ काम-शक्ति ही है और

शेष उसी का विकास है। उसी का सब्लीमेशन है। यह बहुत बड़ी भ्रांति है। इस भ्रांति को डा. जुग ने बहुत सरल तरिके से निरस्त किया। एनालिटिकल साइकोलोजी के प्रवर्तक डा. जुग ने कहा— 'लिविडो काम-शक्ति का पर्यायवाची शब्द नहीं है। लिविडो एक सामान्य शक्ति है। शेष सारी शक्तियाँ उस लिविडो की शाखाएँ हैं।' उन्होंने एक बहुत बड़ी भ्रांति का निरसन किया। यह सही बात है कि शक्ति केवल है तैजस् की उसे प्राण शक्ति भी कहा गया है। वह शक्ति जिस दिशा में जाती है, उसे संचालित करती है और सक्रिय बनाती है, उस संचालक के आधार पर उसका नामकरण कर देते हैं। इसी प्रकार स्थूल शरीर में नामकरण हुए हैं—मनोबल प्राण, वचन-बल प्राण, काय बल प्राण, इन्द्रिय प्राण, आयुष्य प्राण, स्वासोच्छ्वास प्राण।

हमारे व्यक्तित्व को प्रभावित करनेवाला सबसे शक्तिशाली तत्त्व है, लेश्या तंत्र-भाव तत्त्व। हम लेश्या को बदले भावों को बदलें। शक्ति का विकास करें। लेश्या को भी बदलने की प्रक्रिया है। सबसे पहले हम आत्म-निरीक्षण करें कि अमुक भाव हमारे व्यक्तित्व के लिए अहितकर है। उदाहरणार्थ—व्यक्ति के मन में निराशा का भाव जागता है, शक्ति को क्षय करने का भाव जागता है, अकर्मन्यता का भाव जागता है, वह व्यक्ति को नीचे बिठा देता है। व्यक्ति को जीवित ही मृत बना देता है। उस स्थिति में चेतना का पहला काम है कि व्यक्ति यह भाव करे—'मैं निराशावादी नहीं बनूँगा। हतोत्साहित नहीं होऊँगा, अपने हाथों और पैरों को निष्क्रिय नहीं बनाऊँगा। अपनी क्षमता का उपयोग करूँगा। आशा रखूँगा, उत्साह रखूँगा और अपने लक्ष्य तक पहुँचने का प्रयास करूँगा।' जब यह भाव बन जाए तो इस भाव को आकार देने के लिए हम अपनी संकल्प-शक्ति का प्रयोग करें। एक ऐसा स्पष्ट मानसिक चित्र बनाएँ, जिसमें यह स्पष्ट हो कि हमें क्या बनना है ? फिर मन की पूरी एकाग्रता उस चित्र पर केन्द्रित करें। जब एकाग्रता की शक्ति का योग मिलेगा, संकल्प की शक्ति आकार लेना शुरू कर देगी फिर इच्छा शक्ति का उपयोग करे। हमारा भाव आंतरिक शब्दों का, आंतरिक आत्म-सूचनाओं का योग पाकर इच्छा-शक्ति के रूप में बदल जाता है। संकल्प-शक्ति का प्रयोग, एकाग्रता की शक्ति का प्रयोग, और इच्छा-शक्ति का प्रयोग—जब ये तीनों प्रयोग एक साथ मिलते हैं तब लेश्या का रूपांतरण हो जाता है। जब लेश्या बदलती है तब आभामंडल भी बदल जाता है। भाव बदल जाता है। जब भाव अच्छा होता है तब आभामंडल का रंग पीला हो जाता है, लाल या सफेद हो जाता है। भावमंडल हमारी शक्ति को विकसित करता है और आभामंडल बाहर से आने वाली बाधाओं को रोकता है। जब पदम लेश्या का आभामंडल बनता है तो बुरे विचार अन्दर प्रवेश नहीं पा सकते। जब शुक्ल लेश्या का आभामंडल बनता है तो बाहर का

सक्रमण बन्द हो जाता है। शक्ति का संचार प्रारम्भ हो जाता है। शक्ति में बाधा डालने वाले स्पन्दन समाप्त हो जाते हैं।

एक ओर हम भावों को बदलें दूसरी ओर प्राण प्रयोग के द्वारा, प्राण अधिक खींचने के द्वारा भीतर में प्राण-शक्ति भरें, तैजस् शरीर को शक्ति-शाली बनाए। इसके साथ-साथ विद्युत् की, शक्ति की खपत कम करें। इस प्रकार हमारे शक्ति का भंडार बढ़ेगा। शक्ति का जागरण होगा और हमारा आभामण्डल शक्तिशाली बनेगा।

६. ४. ४. आभामण्डल : स्वभाव-परिवर्तन

आभामण्डल का भावों के साथ सम्बन्ध है, स्वभाव के साथ सम्बन्ध है। जब तक आभामण्डल में कृष्ण लेश्या, नील लेश्या और कापोत लेश्या के रंग काम करते हैं, तब तक व्यक्ति अन्तर्मुखी नहीं हो सकता। आध्यात्मिक नहीं हो सकता। अन्तर्जगत् की यात्रा नहीं कर सकता। आंतरिक सुख का अनुभव नहीं कर सकता। स्वभाव का अच्छा नहीं बन सकता। अच्छे-स्वभाव के निर्माण में आभामण्डल पर ध्यान देना जरूरी है। हम जीवन-विज्ञान में सूक्ष्म-प्रकपनों का अनुभव करना सीखते हैं। जब मन सूक्ष्म होता है, तब वह सूक्ष्म प्रकपनों को पकड़ने में सक्षम हो जाता है। रंगों का अनुभव करना सीख जाता है। जब तैजस शरीर के साथ हमारा सम्पर्क होता है, तब रंग देखने लग जाता है। जब हम दर्शन केन्द्र को सक्रिय करते हैं तब बाल-सूर्य का रंग देखने लग जाता है उस समय असीम आनन्दानुभूति होती है। अन्तर्जगत की यात्रा प्रारम्भ हो जाती है। आदत्तो में परिवर्तन आना प्रारम्भ हो जाता है। कृष्ण, नील और कापोत-लेश्या के काले रंगों से होनेवाली आदत्ते तेजो-लेश्या के प्रकाशमय लाल रंग से समाप्त होने लगती है। अचानक स्वभाव में परिवर्तन आता है।

६. ४. ५. आभामण्डल : चेतना का जागरण

सफल जीवन जीने के लिए, मृदु और निश्छल व्यवहार के लिए अध्यात्म चेतना का जागरण जरूरी है। आंतरिक विकास और शक्ति के जागरण के लिए ज्ञान के अवरोध को समाप्त करने के लिए और मूर्च्छा की दुर्भेद्य दीवार को गिराने के लिए चेतना का जागरण आवश्यक है। जीवन व्यवहार को सुखमय कलह मुक्त और मृदु बनाने के लिए अध्यात्म चेतना को जगाना जरूरी है। चेतना के जागरण की बात आभामण्डल, लेश्या को समझे बिना नहीं समझी जा सकती। आभामण्डल (लेश्या) का सिद्धांत जागरण की प्रेरणा है। मन दौड़ रहा है, हमें मन के प्रति, मन की चंचलता के प्रति जागना है। इससे भी अधिक मूल्यवान है भाव के प्रति, लेश्या के प्रति, आभामण्डल के प्रति जागना। क्योंकि मन को जो शक्ति प्रेरित कर रही है,

चला रही है, वह है—भाव । जब हम भाव के प्रति जागते हैं तब मूर्च्छा टूटती है, चैतन्य का जागरण होता है । हम अपने चैतन्य के प्रति जागरूक रहे, मन को शून्य बनायें । मन में कोई विकल्प न आने दें । चैतन्य की अनुभूति सतत होती रहे यही है विचार शून्यता, विकल्प शून्यता । इस भूमिका पर पहुँचने पर चैतन्य जागरण होता है । चेतना के जागरण का पहला लाभ है कि व्यवहार सुन्दर और स्वस्थ बनता है अनावश्यक व्यवहार छूट जाते हैं । चेतना के जागरण का दूसरा लाभ है कि व्यक्ति अच्छा जीवन जी सकता है और अच्छी मौत मर सकता है । चेतना के जागरण का तीसरा लाभ है कि व्यक्ति पदार्थ का उपयोग करता है उसकी पदार्थ के प्रति प्रतिबद्धता, मूर्च्छा टूट जाती है । इस प्रकार व्यक्ति का व्यवहार सीधा और सरल बन जाता है, व्यवहार की उलझनें समाप्त हो जाती हैं । व्यवहार निश्छल हो जाता है । कोई भी उस व्यक्ति को खूली पोथी की भांति पढ़ सकता है ।

आभामण्डल परिवर्तन और लेश्या ध्यान—लेश्या ध्यान आभामंडल, (लेश्या) परिवर्तन का ध्यान है । हम रंगों के आधार पर आभामंडल को बदल सकते हैं । हम सफेद रंग का ध्यान करते हैं, इसका अर्थ है यदि कृष्ण लेश्या या अन्य लेश्या के जो परिणाम विद्यमान हैं तो वे शुक्ल लेश्या में बदल जाएंगे । इस लेश्या ध्यान का आधार क्या है ? उसका आधार है जैन आगम, प्रज्ञापना सूत्र (प्र. १७।४) का यह प्रकरण, जिसमें लेश्या परिवर्तन का सिद्धांत प्रतिपादित है ।

गौतम ने भगवान से पूछा—भते ! क्या कृष्ण लेश्या, नील लेश्या के पुद्गलों को प्राप्त कर तद्गुण (नीले लेश्या) में परिणत हो जाती है ।

महावीर ने कहा—गौतम ! ऐसा होता है । कृष्ण लेश्या केवल नील लेश्या के रूप में ही परिणत नहीं होती किंतु वह कापोत लेश्या, तेजो लेश्या पद्म लेश्या और शुक्ल लेश्या के रूप में भी परिणत हो जाती है । थोड़े अच्छे पुद्गलों का योग मिला, कृष्ण लेश्या के पुद्गल नील लेश्या में बदल गये । पद्म लेश्या के पुद्गलों का योग मिला, कृष्ण लेश्या के पुद्गल पद्म लेश्या में बदल गये । तेजो लेश्या के पुद्गलों का योग मिला, कृष्ण लेश्या तेजो लेश्या के रूप में परिणत हो गई । शुक्ल लेश्या के पुद्गलों का योग मिला, कृष्ण लेश्या शुक्ल लेश्या में बदल गई ।

तालिका ११—लेश्याध्यान : सिद्धान्त और मूल स्रोत

विन्दु	तथ्य	प्रमाण
प्रयोजन	१ सत्य की खोज, २. परिवर्तन और रूपान्तरण-लेश्या का परिवर्तन, कर्मतन्त्र और भावतन्त्र का शोधन, निविचार ध्यान, चिकित्सा	मूलाराधना ६।१९११
आध्यात्मिक स्वरूप	लेश्या क्या है ? सूक्ष्म विकिरण । लेश्या—रग का स्थान, वृत्तियो का उद्भव-स्थान । भावधारा एवं व्यक्तित्व का प्रतिनिधि । लेश्या ध्यान—लेश्या परिवर्तन की प्रक्रिया, व्यक्तित्व रूपान्तरण की प्रक्रिया ।	गोम्मटसार, जीवकाण्ड, गाथा ४९०, उत्तराख्यान बृहव वृत्ति ६५०, जैन सिद्धांत दीपिका ४।२८, उत्तरजम्भ्यणाणि ३४।३, ३४।२१-३२
वैज्ञानिक स्वरूप	रग-विज्ञान, रग और मनोविज्ञान, रग और ग्रन्थि-नाडी तन्त्र, आभासण्डल एवं निदान ।	
प्रक्रिया	रग की कल्पना, रग का साक्षात्कार ।	प्रज्ञापना १७।४
परिणाम	चित्त की प्रसन्नता, धार्मिकता के लक्षणों का प्रगटीकरण, चरित्र की शुद्धि, सकल्प शक्ति का विकास, चैतन्य का जागरण, स्वस्थ और सुन्दर व्यवहार, प्रशान्त जीवन और प्रशस्त मीत । १ तैजस् लेश्या—परिवर्तन का प्रारम्भ अनिवार्य एव अपूर्व आनन्द, मानसिक दुर्बलता से मुक्ति । २ पद्म लेश्या—मस्तिष्क व नाडी तन्त्र को बल, चित्त की प्रसन्नता, जितेन्द्रियता । ३. शुक्ल लेश्या—आत्म साक्षात्कार, अकर्म चेतना, असूढ चेतना, विवेक चेतना व व्युत्सर्ग चेतना का विकास ।	उत्तरजम्भ्यणाणि ३४।५६ भगवती आराधना १९०८ उत्तरजम्भ्यणाणि ३४।५७ भगवती आराधना १९०९

बी० रमन ने रंग की प्रक्रिया पर गहन शोध कार्य किया है। उपरोक्त कथन की पुष्टि प्रो० रमन के इस कथन से होती है कि “सूर्य के प्रकाश में जो प्रदार्थ का रंग हमें दिखाई देता है, वह पदार्थ के ऊपर पड़ने वाली सूर्य-रश्मियों में विद्यमान समस्त प्रकाश-तरंगों में से जिस द्रव्य का पदार्थ बना हुआ है, उस द्रव्य द्वारा विसरण (diffusion) और छितराव (scattering) के पश्चात् जो तरंगें आख तक पहुँचती हैं तथा आख द्वारा उनका संश्लेषण होता है, उनसे उत्पन्न होता है।”

किसी भी पदार्थ का रंग तीन बातों पर निर्भर होता है—आपतित प्रकाश की प्रकृति, पदार्थ द्वारा शोषित प्रकाश और विभिन्न रंगों की अनव-शोषित प्रकाश किरणें। इन तीनों के कारण से आख पर उत्पन्न अनुभूति ही पदार्थ का रंग है।

पारदर्शक और अपारदर्शक वस्तुएं

जब सफेद प्रकाश किसी पारदर्शी वस्तु पर आपतित होता है, तो उसका कुछ भाग वस्तु द्वारा अवशोषित हो जाता है, थोड़ी मात्रा में परावर्तित होता है, पर अधिकांश भाग संचरित (पार) हो जाता है। अपारदर्शक वस्तु पर आपतित प्रकाश का कुछ हिस्सा परावर्तित हो जाता है, कुछ उसमें प्रवेश करता है, जिसका कुछ भाग वापस लौटता है और शेष भाग अवशोषित हो जाता है। अपारदर्शक वस्तु का रंग आपतित प्रकाश की प्रकृति और अवशोषित प्रकाश पर निर्भर करता है क्योंकि सभी वस्तुएं अपने रंग के प्रकाश को छोड़कर शेष सब रंगों की प्रकाश-किरणों को अवशोषित कर लेती हैं।

प्राथमिक और पूरक रंग

नीला, पीला और लाल—ये तीनों प्राथमिक रंग कहलाते हैं। इन रंगों को उचित अनुपात में मिलाने पर दूसरे रंग प्राप्त किए जा सकते हैं। जबकि अन्य रंगों को मिलाने से ये प्राथमिक रंग प्राप्त नहीं हो सकते। जब दो रंगों को मिलाने से तीसरा रंग प्राप्त होता है, तो उन दो रंगों को एक-दूसरे का “पूरक” रंग कहते हैं।

प्रकृति के रहस्य अधिकांशतः प्रकाश की भाषा में अंकित हैं। उनका सद्वादन प्रकाश की साकेतिक भाषा को समझने से हो सकता है। अणु-सिद्धांत और प्रकाश के वास्तविक स्वरूप के ज्ञान के आधार पर अब यह बात सिद्ध हो चुकी है कि प्रत्येक द्रव्य या प्रत्येक प्रकार का अणु अपनी आण्विक संरचना के आधार पर एक विशेष तरंग-दैर्घ्य को ही ऊर्जा के रूप में उत्सर्जित या गृहीत करता है। इसी के आधार पर प्रत्येक द्रव्य का वर्णपट में एक निश्चित स्थान होता है, जो दूसरे किसी द्रव्य का नहीं होता। इसका तात्पर्य यह हुआ कि प्रत्येक प्रकार का अणु अपने अस्तित्व और व्यक्तित्व को अपने

विशिष्ट हस्ताक्षर द्वारा अभिव्यक्ति करने की क्षमता रखता है और यह हस्ताक्षर उसके अपने अनन्य वर्ण के रूप में होता है। दूसरे शब्दों में, यह अभिव्यक्ति उस द्रव्य विशेष या अणुविशेष की “अगुलियों की छाप” बन जाती है जो केवल उसके अपने व्यक्तित्व (सरचना-विशेष) को ही व्यक्त करती है। इसके आधार पर ज्योतिर्वैज्ञानिक अन्तरिक्ष में सुदूर आकाश-पिण्डों तक विद्यमान द्रव्यों की पहचान करते हैं। लाखों प्रकाश-प्रकाश-वर्षों दूर रहे हुए नीहारिकाओं तथा ताराओं का अध्ययन करने में इससे बड़ी सहायता मिलती है। वर्णक्रम विज्ञान [स्पेक्ट्रोस्कोपी] के द्वारा प्राप्त तथ्यों के आधार पर समग्र विश्व के निर्माण एवं सरचना के सम्बन्ध में महत्त्वपूर्ण सिद्धांतों की स्थापना हुई है। सर जोसेफ नोर्मल लोकर नामक वैज्ञानिक ने सूर्य-रश्मियों के वर्णक्रम के अध्ययन से ही इस बात को खोज की थी कि सूर्य में ‘हिलियम’ नामक द्रव्य विद्यमान है।

रंग और मनोविज्ञान

वैज्ञानिकों के अनुसार हमारा सारा जीवन-तन्त्र रंगों के आधार पर चलता है। आज के मनोवैज्ञानिकों और वैज्ञानिकों ने यह खोज की है कि व्यक्ति के अन्तर-मन को, अवचेतन मन को और मस्तिष्क को सबसे अधिक प्रभावित करने वाला है—रंग। रंग हमारे समूचे व्यक्तित्व को प्रभावित करता है।

सभी प्राणियों के स्वास्थ्य और व्यवहार पर प्रकाश और रंगों का गहरा प्रभाव है। वनस्पति-जगत् के लिए सूर्य का प्रकाश जीवनदाता है। मनुष्य एवं अन्य प्राणियों की शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक दशाओं तथा आचार-व्यवहार पर विभिन्न रंगों का क्या-क्या प्रभाव पड़ता है—इस विषय में प्राचीन एवं आधुनिक दोनों विज्ञानों में काफी गवेषणा की गई है। उन्सवी शताब्दी के रंग-चिकित्सकों का यह दावा था कि विभिन्न रंगों के काच या बोतलों के माध्यम से तैयार की गई औषधियों द्वारा वे सामान्य कब्जी से लेकर तंत्रिकाशोथ (नाडी-तन्त्र की कोशिकाओं पर आई हुई सोजिश (meningitis) जैसी घातक बीमारियों तक को ठीक कर सकते हैं। उस युग में इस प्रकार के दावे चिरकाल तक प्रतिष्ठित नहीं हो सके और अन्त में बदनाम भी हुए, किन्तु आधुनिक युग में इन्हें रंग-चिकित्सा या “प्रकाश-जैविकी” (फोटोबायोलोजी) के नाम से पुनरुज्जीवित किया गया है। अमरीका की “मासाच्यूसेट्स इंस्टीच्यूट ऑफ टेक्नोलोजी” के सुप्रसिद्ध पोषण वैज्ञानिक डा० रिचर्ड जे० वुर्टमैन के अनुसार—“शारीरिक क्रियाकलापों पर सबसे अधिक प्रभाव डालने वाले तत्त्वों में आहार के अतिरिक्त यदि किसी का हाथ है, तो यह है प्रकाश का।”

अनेक प्रयोगों द्वारा यह ज्ञात किया जा चुका है कि विभिन्न रंगों का व्यक्ति के रक्तचाप, नाड़ी और श्वसन की गति एवं मस्तिष्क के क्रियाकलापों पर तथा अन्य जैविकी क्रियाओं पर विभिन्न प्रकार का प्रभाव पड़ता है। इसी परिणामस्वरूप आज अनेक प्रकार की बीमारियों की चिकित्सा में विभिन्न रंगों का उपयोग किया जाने लगा है।

नीला और पराबैंगनी रंग

प्रतिवर्ष हजारों की संख्या में बच्चों का निर्धारित समय से पहले प्रसव हो जाता है। ऐसे बालक प्रायः घातक पीलिया की बीमारी के शिकार हो जाते हैं। ऐसे बालकों का उपचार पहले प्रायः बाहर से रक्त चढ़ाकर किया जाता था। अब उनका उपचार रक्त-आधान के बदले नीले प्रकाश की किरणों के स्नान से किया जाने लगा है।

इस को प्रकाश-जैविकी के क्षेत्र में अप्रगण्य माना जाता है। वहाँ के वैज्ञानिकों के अनुसार कोयला की खानों के मजदूर को यदि पराबैंगनी किरणों का स्नान कराया जाता है, तो वे "ब्ल्याम फुफुस" (black lungs) नामक बीमारी से बच सकते हैं। श्री फावेर विरेन नामक एक रंग-विशेषज्ञ हैं, जिन्होंने रंग के विषय में सैकड़ों लेख एवं अनेक पुस्तकें लिखी हैं तथा जो इस विषय के अधिकृत व्यक्ति माने जाते हैं। श्री विरेन के मतानुसार स्कूल के कमरों में बच्चों के साथ पराबैंगनी प्रकाश वाली बत्तियों को लगाने पर विद्यार्थियों का विकास तेजी के साथ होता है, उनकी कार्य-क्षमता और प्राप्ताओं में वृद्धि होती है तथा जुकाम, नजले आदि की बीमारियों की घटनाओं में कमी होती है।

शांति-दायक गुलाबी रंग

कैलिफोर्निया (अमरीका) के सान बरमार्डिनो काउण्टी के "प्रोबेशन विभाग" (अपराध-सुधार-विभाग) की स्वास्थ्य सेवा के निदेशक श्री पौल ई. बोक्रुनिनी कहते हैं—“हमारे यहाँ कैद बाल अपराधी जब कभी उत्तम होकर हिंसा पर उतारू हो जाते थे, तब पहले हम यातनाओं द्वारा उन पर नियंत्रण प्राप्त करने का प्रयत्न करते थे। अब हम उन्हें ऐसे कमरे में रखते हैं जिसकी दीवारें एक विशेष गुलाबी रंग से रंगी हुई होती हैं। हमने पाया कि वे सहज बच्चे चिल्लाना छोड़ कर शिथिल और शांत होकर केवल १० मिनट में ही निद्राधीन हो जाते हैं।” समूचे अमरीका में लगभग १५०० से अधिक अस्पतालों एवं सुधार-गृहों में कम से कम एक कमरा गुलाबी रंग की दीवारों वाला होता ही है। यह गुलाबी रंग “शांति दायक गुलाबी रंग” के नाम से प्रसिद्ध है। यह मनुष्य की भावनाओं पर होने वाले रंग के प्रभाव का ज्वलंत उदाहरण है।

मनःकायिक बीमारियाँ पर रंगों का प्रभाव

रंग व्यक्ति की बीमारियों को कैसे और क्यों प्रभावित करते हैं— इस विषय में सभी चिकित्सक एकमत नहीं हैं। कुछ वैज्ञानिकों का मत है कि रंगों का प्रभाव सीधे शरीर पर न होकर, मानस पर होता है। उसके मतानुसार रंगों द्वारा ऐसी मनोदशाओं का निर्माण होता है जो शरीर को स्वस्थ कर देती हैं; किन्तु यह नहीं भूलना चाहिए कि आधे से अधिक बीमारियाँ मनःकायिक ही होती हैं।

इस बात को तो सभी चिकित्सक और शोधकर्ता स्वीकार करते हैं कि विद्युत्-चुम्बकीय तरंग-क्रम का अमुक हिस्सा, जैसे कि “एक्स” किरणें, सूक्ष्म तरंगें एवं परा-बैंगनी किरणें, व्यक्ति के स्वास्थ्य पर उल्लेखनीय प्रभाव डालती हैं; किन्तु पूरे दृश्य प्रकाश के प्रभाव के विषय में उनमें मतभेद है। फिर भी अनेक प्रयोगों द्वारा यह स्पष्ट प्रमाण उपलब्ध हुए हैं कि प्रकाश हमारे अन्तःस्नायी ग्रन्थि-तंत्र एवं नाड़ी-तंत्र को निश्चित रूप से प्रभावित करता है।

नाड़ी-ग्रन्थि-तंत्र पर रंगों का प्रभाव

अमरीकन इस्टीच्यूट आफ बायो-सोसल रीसर्च के निदेशक प्रो० एलेक्झांडर सोस की मान्यता है कि रंग की विद्युत्-चुम्बकीय ऊर्जा किसी अज्ञात रूप में हमारी पिच्यूटरी और पिनियल ग्रन्थियों एवं मस्तिष्क की गहराई में विद्यमान हाइपोथैलेमस को प्रभावित करती है। वैज्ञानिकों के अनुसार हमारे शरीर के ये अवयव अन्तःस्नायी ग्रन्थि तंत्र^१ का नियमन करते हैं, जो स्वयं शरीर के अनेक मूलभूत क्रियाकलापों और आक्रमण, भय आदि भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का नियंत्रण करता है।

हेरोल्ड बोल्डफार्थ नामक प्रकाश-जीव विज्ञान-शास्त्री (फोटोबायोलॉजिस्ट) और “जर्मन अकादमी ऑफ कलर साइन्स” के अध्यक्ष ने एक विद्यालय के बच्चों पर कुछ प्रयोग करने के पश्चात् यह रिपोर्ट दी है कि दो अंधे बच्चों के रक्त-चाप, नाड़ी की गति और श्वास की गति पर प्रकाश का वही प्रभाव देखा गया, जो कि अन्य सात सामान्य दृष्टिवाले बच्चों पर देखा गया था। बायो-सोसल रीसर्च की एक पत्रिका में उपर्युक्त प्रयोग की जो रिपोर्ट छपी है, उसमें बताया गया है कि जब विद्यालय के कमरों की दीवारों के रंगों को नारंगी और सफेद से बदलकर रोयल ब्लू और हल्का ब्लू कर दिया गया

१. प्रेक्षाध्यान साधना पद्धति में एण्डोक्राइन ग्रंथियाँ, चैतन्य केन्द्रों के सम्बादी स्थान हैं। प्रत्येक एण्डोक्राइन ग्रन्थि का अपना रंग है। रंग के आधार पर उसे प्रभावित किया जा सकता है।

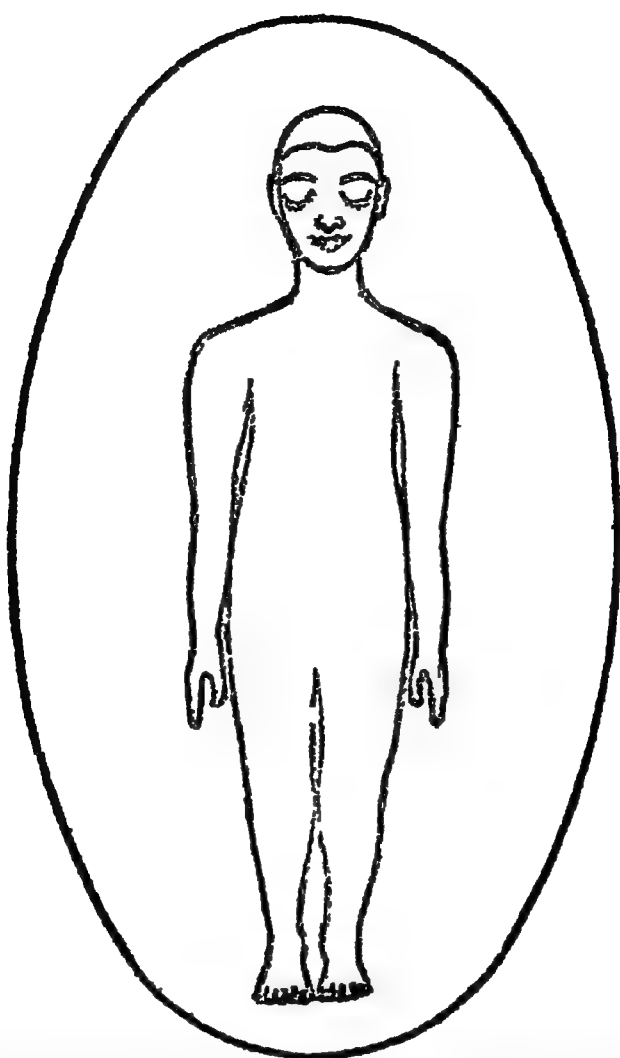
सामान्य बतियों के स्थान पर इन्द्रधनुषी बतियों को लगा दिया तो बच्चे का प्रकृचन (ऊपर का) रक्तचाप १२० से घटकर १०० तक आ गया । उनका व्यवहार पहले से अधिक अच्छा और अनुशासनबद्ध हुआ तथा उनकी एकाग्रता बढ़ गई । आगे श्री बोह्लफार्थ कहते हैं—प्रकाश से प्राप्त विद्युत्-चुम्बकीय ऊर्जा की अल्पमात्राएँ हमारे एक या एक से अधिक तंत्रिका संचारी (neuro-transmitter) को—जो एक तंत्रिका से दूसरी तंत्रिका तक या तंत्रिका से मांसपेशी तक संदेश पहुंचाने वाले रासायनिक संदेशवाहक हैं—प्रभावित करती हैं । प्रयोगों के द्वारा ऐसे प्रमाण भी उपलब्ध हुए हैं कि जो प्रकाश हमारी आँखों के दृष्टिपटल पर टकराता है, वह हमारी पाइनिअल ग्रंथि में से निकलने वाले मेलाटोनिन नामक महत्त्वपूर्ण स्त्राव के संश्लेषण को प्रभावित करता है । यह मेलाटोनिन नामक हार्मोन एक अन्य सेरोटोनिन नामक तंत्रिका-संचारी के उत्पादन-मात्रा का निर्णय करने में सहायक होता है ।

आभामंडल

आभामंडल क्या है ?

दो शब्द हैं—एक है भामंडल और दूसरा है आभामंडल । बहुत प्राचीनकाल में ससार के सभी धर्मों में देवी, देवता, सत् और अवतारी पुरुषों के चित्रों में उनके मस्तक के चारों ओर एक प्रकाश का वृत्त, जिसे भामंडल (Hallow) कहा जाता है, दिखाने की परम्परा रही है । चित्रों में उन महा-पुरुषों के सिर के पीछे गोलाकार पीले रंग का एक चक्र-सा दिखाई देता है । वह प्रत्येक व्यक्ति में नहीं होता, केवल विशिष्ट व्यक्तियों में ही होता है । दूसरा है—आभामंडल (aura) । ससार के प्रत्येक पदार्थ के चारों ओर एक आभामंडल होता है, चाहे वह मनुष्य हो, पशु हो, पान हो या पत्थर । प्रत्येक पदार्थ के चारों ओर रश्मियों का एक बलय होता है । यह कवच जैसा सूक्ष्म तरंगों के जाल जैसा या ऊई के सूक्ष्म तंतुओं के व्यूह जैसा होता है । ऊपर-नीचे दाएँ-बाएँ—पूरे शरीर के बाहर चारों ओर फैला हुआ होता है । किसी का तीन फुट का, किसी का पाँच फुट का और किसी का सात फुट का । किसी का बहुत सुन्दर और बड़ा आकर्षक होता है । किसी का भद्दा और ग्लानि पैदा करने वाला होता है । किसी का आभामंडल पास में आने वाले व्यक्ति को शांति देता है, और किसी का आभामंडल चिंता या दुर्मन-स्कता से भर देता है ।

दुनिया का हर पदार्थ—चेतन और अचेतन अपने आकार में रश्मियों का विकिरण करता है । ये रश्मियाँ विद्युत्-चुम्बकीय ऊर्जा या तरंगों के रूप में होती हैं । इस तरह निकलने वाली ऊर्जा से आभामंडल निर्मित होता है ।



कोई भी पदार्थ, कोई भी अस्तित्व दुनिया में ऐसा नहीं है, जिससे यह विकिरण न होता हो।

जीवन्त प्राणी का आभामंडल तेजस शरीर—सूक्ष्म शरीर का विकिरण है। जीवन्त प्राणी में विद्युत्-चुम्बकीय ऊर्जा के साथ प्राण-ऊर्जा भी निकलती रहती है; अतः उनके आभामंडल तेजस्वी, गतिशील और ज्योतिर्मय होते हैं, जबकि निर्जीव पदार्थ में यह फिक्का और स्थिर प्रकाश वाला होता है। जीवन्त प्राणी का आभामंडल एकरूप नहीं रहता—बदलता रहता है। निर्मलता, मलिनता, संकोच और विस्तार—ये सारी अवस्थाएं उसमें घटित होती रहती हैं। ऐसा इसलिए होता है कि उसको बदलने वाला

लेभ्या-तत्र, भाव-तत्र भीतर विद्यमान है। प्राणी और पदार्थ में यह मौलिक अन्तर है कि पदार्थ में परिवर्तन करने वाला नियामक तत्त्व नहीं होता। अन्य ऊर्जाओं की तरह यह प्राण-ऊर्जा भी हमारे चर्म-चक्षुओं द्वारा देखी नहीं जा सकती। केवल अतीन्द्रिय ज्ञानी (अवधिज्ञानी) ही देख सकता है। फिर भी वैज्ञानिक, चिकित्सक और योगी—सभी लोग इस विषय में एकमत हैं कि आभामंडल का वास्तविक अस्तित्व है और इसके माध्यम से व्यक्ति के भौतिक प्राणिक और चैतसिक अवस्था का चित्र प्रकट होता है।

क्या आभामंडल दीखता है ?

क्या आभामंडल देखा जा सकता है ? हा, बहुत अच्छी तरह से देखा जा सकता है, किन्तु आभामंडल का दर्शन हर किसी को नहीं होता। शरीर की स्थिरता की साधना करने वाले व्यक्ति को हो सकता है, कायोत्सर्ग की प्रगाढ़ अवस्था में आभामंडल दिखाई देता है। अचानक गहरी ध्यान की स्थिति में भी आभामंडल का दर्शन होने लगता है। कभी-कभी ऐसा लगता है कि ध्यान करते-करते शरीर तो नहीं है, किन्तु पूरे शरीर के आकार की कोई प्रतिमा सामने आकर बैठ गई हैं। कभी-कभी गहरे अंधेरे में हाथ को देखें। हाथ दिखाई नहीं देगा, किन्तु हाथ के आकार की एक आभा दीखने लग जाएगी, पूरा-का-पूरा विद्युत्तमय हाथ दीखने लग जाएगा, वशर्तें कि अधकार सघन हो।

पिछली कुछ शताब्दियों के दौरान अनेक लोगो ने आभामंडल के अध्ययन से रोगों के निदान के लिए या स्वास्थ्य और प्राणशक्ति को नापने के लिए नाना प्रकार के उपकरणों को काम में लिया है, जिसमें सीधे-सादे पर चमत्कारी ढाँठ और केवल हस्त-स्पर्श से लेकर बहुमूल्य मशीनों तक की सामग्री शामिल है। पिछले कुछ वर्षों में मद्रास के गवर्नमेंट जनरल अस्पताल के "इस्टीच्यूट ऑफ न्यूरोलाजी" (स्नायु-विज्ञान संस्थान) में डॉक्टरों के एक दल ने जिसके नेता डॉ० पी० नरेन्द्रम् है, किर्लियन फोटोग्राफी की तकनीक को विकसित कर आभामंडल के फोटो लेने के उपकरण का विकास किया है। और इसके माध्यम से अनेक खोजें की हैं और कर रहे हैं। अन्य देशों में भी इस प्रकार का कार्य चल रहा है।

उन्नीसवीं शताब्दी में बेरोन फान राइशनवाख नामक वैज्ञानिक ने यह दावा किया था कि उसने मनुष्य, प्राणी, वनस्पति, चुम्बक आदि से निकलने वाले विकिरणों का पता लिया है तथा इन्हें संवेदनशील व्यक्ति देख सकते हैं।

लगभग १९४५ में लंदन में सेंट थामस अस्पताल के एक कर्मचारी डब्ल्यू जे० किल्लर ने एक ऐसे ही उपकरण को विकसित किया था। इस

उपकरण का नाम “ड्राईस्थानीनस्क्रीन” था। किल्नर ने अपनी पुस्तक ‘मानव वातावरण’ (Human Atmosphere) में यह बताया है कि जीवित प्राणियों के चारों ओर आभामंडल होता है। वह चर्मचक्षुओं द्वारा दृश्य नहीं होता स्वस्थता की दशा में और रुग्णावस्था में भिन्न-भिन्न प्रकार का हो जाता है। आगे चलकर कुछ रासायनिक पदार्थों के माध्यम से यह सभव किया जा सका कि सामान्य व्यक्ति भी अपनी आंखों से आभामंडल को देख सके।

एक अमेरिकन महिला वैज्ञानिक जे० सी० ट्रस्ट ने एक पुस्तक लिखी है—अणु और आभामंडल (Atom and Aura)। इस पुस्तक में काल्पनिक तथ्यों का सकलन नहीं है। आभामंडल के चित्र लिए हैं और छापे हैं।

इसी प्रकार का कार्य सोवियत संघ में किलियन दम्पति द्वारा किया गया। किलियन फोटोग्राफी आभामंडल के फोटो खींचने की पद्धति है। उन्होंने ऐसे व्यक्तियों के पूरे आभामंडल के फोटो खींचे थे, जिनके हाथ या पैर काट दिए गए थे। आभामंडल में कटे हुए अंग का भी फोटो आ गया १९५० में उन्होंने पौधों और प्राणियों में मविष्य में होने वाली बीमारी, जिसका कोई लक्षण वर्तमान में नहीं दिखाई देता था, के विषय में आभामंडल के फोटो से निदान कर बता दिया।

किलियन दम्पति के कार्यों की रिपोर्ट ने डा० नरेन्द्रन् को १९३४ में ही इस क्षेत्र में कार्य करने के लिए प्रेरित कर दिया था। डा० नरेन्द्रन् और उनके साथी डाक्टरों व तकनिशियनों ने मिलकर उपरोक्त उपकरण का विकास किया। इससे रुग्ण व्यक्ति की अंगुली के आभामंडल की फोटो अंगुली को एक प्लेट पर रखकर लिया जाता है, जिसे एक विद्युत्-पथ के साथ जोड़ा जाता है और इस माध्यम से आभामंडल को पकड़ा जा सकता है, जिसे कोई भी आदमी अपनी आंखों से देख सकता है। उस आभामंडल को प्रकाश-तरंग में बदल कर एक कैमरे सदृश उपकरण के द्वारा फोटोग्राफिक कागज पर उतारा जा सकता है। इसके लिए बीमार को किसी भी प्रकार की पूर्व तैयारी की आवश्यकता नहीं होती और न ही रिकार्डिंग के दौरान किसी प्रकार के विकिरणों का प्रसारण होता है।

आभामंडल के रंग और रोग

डा० नरेन्द्रन् कहते हैं कि “जीवित प्राणी में से निकलने वाला आभामंडल न तो उष्मा है, न ध्वनि। वह एक प्रकार की तरंगों के रूप में होता है; किन्तु स्वस्थ और अस्वस्थ, मृत और जीवित, जीवन्त और निर्जीव वस्तुओं के आभामंडल में निश्चित ही भिन्नताएं होती हैं।”

आभामंडल में विविध रंग पाए जाते हैं—लाल, हरा, पीला, जामनी और नीला। सफेद और श्याम रंग नहीं पाए गए। वर्तमान में तो केवल

अगुलियो के अग्रभाग के आभामण्डलो तक अध्ययन सीमित है। पिछले तीन वर्षों (१९८१-१९८४) में डा० नरेन्द्रन् के दल ने ९३२ बीमार व्यक्तियों का अध्ययन किया है जिनमें स्नायविक गडबडी, उदररोग, स्त्रीरोग आदि के रुग्ण थे। स्नायविक (नाडीतन्त्रीय) गडबडी के भिन्न-भिन्न प्रकार के मरीजों के आभामण्डल निश्चित ढाँचे के पाए गए। इन रोगों में मिर्गी, सूत्रण रोग, मस्तिष्क की गाँठ, चेहरे का पक्षाघात जैसी बीमारियाँ शामिल हैं। इस मशीन के द्वारा बीमारी होने से पूर्व ही उसकी भविष्यवाणी की जा सकती है। इस दृष्टि से यह उपकरण बहुत उपयोगी सिद्ध हो सकता है। विशेषतः कैंसर जैसे रोगों के बारे में पहले से ही उसका पता लगाया जा सकेगा और उसका उपचार कर लेना संभव हो जाएगा।

मृत्यु के बाद आभामण्डल

मृत व्यक्ति के आभामण्डल के विषय में डा० नरेन्द्रन् का कहना है कि मृत्यु ने बाद तुरन्त ही आभामण्डल समाप्त नहीं हो जाता, परन्तु जैसे बिजली का हीटर स्वीच बन्द कर देने पर धीरे-धीरे दीप्ति-रहित होता जाता है, वैसे ही प्राणी की मृत्यु के बाद आभामण्डल की दीप्ति मंद होती-होती न्यूनतम स्थिति तक पहुँच जाती है। जब व्यक्ति की हृदय और श्वास की गति बन्द हो जाती है, तब शरीर से बाहर 'धारियों' के रूप में आभामण्डल निकलने लगता है। छह घंटे तक वह चलता रहता है, इसके बाद अवशिष्ट आभा ठीक वैसी हो जाती है, जैसे की पत्थर जैसे निर्जीव पदार्थों के आभामण्डल में पाई जाती है।

विदेशों में आभामण्डल पर शोध

डॉ० नरेन्द्रन् ने बताया है कि सोवियत संघ में आभामण्डल के ज्ञान का उपयोग कृषि-कार्य में किया जा रहा है वैज्ञानिकों ने पत्तियों की रुग्णता का अध्ययन आभामण्डल के आधार पर किया तथा उनके रोगों के विषय में भविष्यवाणियाँ की।

दूसरी ओर अमरीका में उसका उपयोग अतीन्द्रिय ज्ञान के अध्ययन में किया जा रहा है। उदाहरणार्थ, वह क्या शक्ति है, जो कभी-कभी किसी व्यक्ति को उस ट्रेन से यात्रा करने से रोक देती है जो आगे चलकर दुर्घटनाग्रस्त हो जाता है? डॉ० नरेन्द्रन् के अनुसार, प्रत्येक व्यक्ति के पास अन्तः-दर्शन (intuition) की शक्ति है और यदि उसे विकसित किया जा सके तो मनुष्य-जाति के लिए वह अनेक प्रकार से बहुत ही उपयोगी सिद्ध हो सकती है। जैसे दुर्घटना या दुर्घटना से होने वाली मृत्यु के विषय में भविष्यवाणी की जा सकती है।

आभामण्डल में दिखाई देने वाले विभिन्न रंगों की व्याख्या इस प्रकार

की गई है—

१. सुनहला रंग	—आध्यात्मिकता
२. हल्का नीला या नील-लोहित	—रोग हरने की शक्ति
३. गुलाबी	—प्रेम, स्नेह
४. लाल	—तृष्णा, क्रोध
५. हरा	—बौद्धिकता
६. भूरे या गहरे मटियाले रंग	—रोगग्रस्तता
७. भुर्झाया या निस्तेज	—मृत्यु की सन्निकटता

६.५.२. आध्यात्मिक दृष्टिकोण

लेश्या

लेश्या शब्द का अर्थ आणविक आभा काति, प्रभा या छाया है । छाया-पुद्गलो से प्रभावित होने वाले जीव परिणामो को भी लेश्या कहा गया है प्राचीन साहित्य में शरीर के वर्ण, आणविक आभा उससे प्रभावित होने वाले आत्म-परिणाम—इन तीनों अर्थों में लेश्या का उल्लेख मिलता है । शरीर, वर्ण और आणविक आभा को 'द्रव्य लेश्या' और आत्म-परिणाम को 'भाव लेश्या' कहा गया है ।

आणविक आभा कर्म-लेश्या का ही नामांतर है और कर्मों में छठा कर्म नाम है । उसका सम्बन्ध शरीर रचना सम्बन्धी पुद्गलो से है । उसकी एक प्रकृति 'शरीर-नामकर्म' है । 'शरीर-नामकर्म' के पुद्गलो का ही एक वर्ग कर्म-लेश्या कहलाता है ।

लेश्या की अनेक परिभाषाएं मिलती हैं, जैसे—

१ योग-परिणाम २. कषायोदय रजित योग-प्रवृत्ति ३. कर्म-निष्पन्न ४. कर्मण शरीर की भाति कर्मण वर्गणा-निष्पन्न कर्म-द्रव्य ।

इन शास्त्रीय परिभाषाओं के अनुसार लेश्या से जीव और कर्म पुद्गलों का सबंध होता है, कर्म की स्थिति निष्पन्न होती है और कर्म का उदय होता है । इस प्रकार आत्मा की शुद्धि और अशुद्धि के साथ लेश्या जुड़ी हुई है ।

प्रभाववाद की दृष्टि से दोनों परम्पराएं प्राप्त होती हैं—

- १ पौद्गलिक लेश्या का आत्मिक परिणामो पर प्रभाव ।
२. आत्म-परिणाम का लेश्या पर प्रभाव ।

कृष्णादिद्रव्यसाक्षिव्यात्, परिणामोऽयमात्मनः ।

स्फटिकस्यैव तंत्रायं लेश्या-शब्दः प्रवर्तते ॥

इस प्रसिद्ध श्लोक की छवि यही है—कृष्ण आदि लेश्या पुद्गल जैसे होते हैं वैसे ही मानसिक परिणति होती है । आत्मिक परिणति होती है ।

दूसरी धारा यह है - कषाय की मदता से अध्यवसाय की शुद्धि होती है और अध्यवसाय की शुद्धि से लेश्या की शुद्धि होती है ।

पाच आस्रवो मे प्रवृत्त मनुष्य कृष्ण लेश्या मे परिणत होता है । अर्थात् उसकी आणविक आभा (पर्यावरण) कृष्ण होती है । मनुस्मृति मे सत्त्व रजस् और तमस् के जो लक्षण और कार्य बतलाए गए हैं, वे लेश्या के लक्षण से तुलनीय हैं ।

लेश्या के क्रियाकलाप

यह लेश्या एक बहुत बड़ा कारखाना है । कषाय की तरफे और कषाय की शुद्धि होने पर आने वाली चैतन्य तरंगों—इन सब तरंगों का भाव के साचे मे ढालना, भाव के रूप मे इनका निर्माण करना, और उन्हें विचार तक, वाणी तक, क्रिया तक पहुँचा देना, यह इसका काम है । सूक्ष्म शरीर और स्थूल शरीर के बीच मे संपर्क-सूत्र का कार्य लेश्या करती है । मन, वचन और काया की प्रवृत्ति के द्वारा जो कुछ बाहर से आता है, वह कच्चा माल होता है । लेश्या उसे लेती है और उसे कषाय तक पहुँचा देती है, फिर भीतर से वह कच्चा माल पक्का बनकर आता है । जो कर्म भीतर जाता है, वह फिर विपाक होकर आता है । भीतरी स्राव जो रसायन बनकर आता है, उसे लेश्या फिर अध्यवसाय से लेकर हमारे सारे स्थूल तंत्र तक अन्त स्रावी ग्रन्थियाँ और मस्तिष्क तक पहुँचा देती है इसलिए यदि हमारे स्थूल शरीर मे लेश्या के प्रतिनिधि-संस्थानों को खोजें, उनके बिम्बी-संस्थानों को खोजें, तो जितनी अत स्रावी ग्रन्थि हैं, ये सारी लेश्या की प्रतिनिधि-संस्थाएँ हैं, बिम्बी-संस्थान हैं उनके सेल्स-मैनेजर वहाँ बैठे हैं । अच्छे ढंग से उनके माल की सफ़ाई कर रहे हैं ।

अत स्रावी ग्रन्थियों के जो स्राव हैं, वे कर्मों के स्राव से प्रभावित होकर निकलते हैं । कर्मों के स्राव भीतर से आते हैं और लेश्या के द्वारा ग्रन्थियों मे आकर वे सारे व्यक्तित्व को प्रभावित करते हैं । सारा व्यक्तित्व उससे निर्मित होता है ।

लेश्या—रंग का संस्थान

भीतर कषाय^१ का तंत्र है । वहाँ जो कुछ भी जाता है, वह रगीन हो जाता है । जो भी माल बाहर आता है, वह रगीन आता है ।

हिंसा, असत्य, क्रोध, अहंकार, कपट आदि का आचरण करने वाला

१ कषाय शब्द का चुनाव भी बहुत महत्त्वपूर्ण है । कषाय का अर्थ होता है रंगा हुआ । रंगे हुए या लाल रंगे हुए कपड़े को 'काषायिक' कपड़ा कहा जाता है ।

व्यक्ति बाहर से काले, नीले आदि नलिन रंगों के परमाणु आकर्षित करता है। लेज्या-तंत्र उन्हें कषाय तक पहुंचाता है। जब विपाक होता है, तब कषाय से रंगीन होकर लेज्या के माध्यम से वे बाहर आते हैं और भिन्न-भिन्न अन्तःकायी ग्रन्थियों में आकर भिन्न-भिन्न प्रकार की वृत्तियों और वातनालों को प्रकट करते हैं। इस प्रकार सर्जक-मूत्र का सारा कार्य लेज्या-तंत्र के हाथ में है।

जैसे रंग हम ग्रहण करते हैं वैसे ही हमारे भाव, आचार और व्यवहार बन जाते हैं। स्मटिक के सानने वैसे रंग आता है, वह वैसे ही जीवने लग जाता है। स्मटिक का अपना कोई रंग नहीं होता। आत्मा के परिणामों का भी अपना कोई रंग नहीं होता। सानने जिस रंग के परमाणु आते हैं, परिणाम भी वैसे हो जाते हैं। ये परिणाम ही हमारी भाव-लेज्या है।

द्रव्य लेज्या, भाव लेज्या

लेज्या दो प्रकार की है—द्रव्य लेज्या और भाव लेज्या। द्रव्य लेज्या भौतिक (फौद्गलिक) है और भाव लेज्या चैतन्य का एक स्तर है। पुद्गल का लक्षण है—वर्ण, गंध, रस और स्पर्श-युक्त होना। द्रव्य लेज्या में भी ये चारों गुण पाए जाते हैं। भाव लेज्या वर्णोद्गमिक है, इसलिए उसमें कोई वर्ण, गंध, रस, स्पर्श नहीं होते। दृग्ग लेज्या का वर्ण काला, नील लेज्या का नीला और जाणेत लेज्या का वर्ण श्वेत या राख जैसा होता है। ये तीन अग्रगस्त लेज्याएं हैं। तेजो लेज्या का वर्ण लाल, पद्म लेज्या का पीला और शुक्ल लेज्या का सफेद होता है। ये तीन अग्रस्त लेज्याएं हैं। तीनों अग्रस्त लेज्याओं के गंध, रस और स्पर्श भी अननोन तथा अग्रस्त लेज्याओं के गंध, रस और स्पर्श ननोन हैं।

इन चार गुणों में से रंग चित्त को सबसे अधिक प्रभावित करता है। हमारा सारा जीवन-तंत्र रंगों के आधार पर चलता है। आज मनोवैज्ञानिकों और वैज्ञानिकों ने यह खोज की है कि व्यक्ति के अन्तर्मन को—अवचेतन मन को और नस्तिष्ण को सबसे अधिक प्रभावित करने वाला है—रंग। हमारे जीवन का ही नहीं, मृत्यु का सन्दर्भ भी रंग से है। हमारे पुनर्जन्म का संबंध भी रंग से है।^१

तीन अग्रगस्त लेज्याएं कूड़ी और ठंडी हैं। तीन अग्रस्त लेज्याएं

१. एक व्यक्ति मरता है, वह अगले जन्म में पैदा होता है। प्रश्न पूछा गया—“वह अगले जन्म में क्या होगा? कैसा होगा? उत्तर मिला—“जिस लेज्या में नरेगा, उसी लेज्या में उत्पन्न होगा—जिस रंग में नरेगा, उसी रंग में पैदा होगा।”

चिकनी और गरम हैं। यह प्रशमनता और अप्रशमनता की व्याख्या सकलेश और असकलेश के आधार पर की गई है, इसलिए सापेक्ष है। असकलेश का अर्थ है—विशुद्धि। सकलेश का अर्थ है—अविशुद्धि। कृष्ण लेश्या की अपेक्षा नील लेश्या विशुद्ध है और नील लेश्या की अपेक्षा कापोत लेश्या विशुद्ध है। कृष्ण लेश्या सकलेश का चरम बिंदु है, नील लेश्या मध्य है और कापोत लेश्या न्यूनतम है। दूसरी और असकलेश की न्यूनतम अवस्था है तैजस् लेश्या, मध्य है पद्म लेश्या और उत्कृष्ट है शुक्ल लेश्या।

तीन अप्रशस्त लेश्याओं ने जिस व्यक्तित्व का निर्माण किया है, उसे विघटित करने के लिए प्रशस्त लेश्याएँ सक्षम हैं। वे नया व्यक्तित्व उभार देती हैं।

वृत्तियों का उद्भव-स्थान

हमारी वृत्तियाँ, भाव या आदतें - इन सबको उत्पन्न करने वाला सशक्त तत्त्व है—लेश्या-तत्त्व। जब तक लेश्या तत्त्व शुद्ध नहीं होता, तब तक आदतों में परिवर्तन नहीं हो सकता। लेश्या-तत्त्व को शुद्ध करना आवश्यक है। उसके शुद्ध करने की प्रक्रिया को समझने से पहले यह समझना जरूरी है कि अशुद्धि कहाँ जन्म लेती है और कहाँ प्रकट होती है यदि हम उस तत्त्व को ठीक समझ लेते हैं, तो उसे शुद्ध करने की बात को समझने में बड़ी सुविधा हो जाती है।

बुरी आदतों को उत्पन्न करने वाली तीन लेश्याएँ हैं—कृष्ण लेश्या, नील-लेश्या और कापोत लेश्या। क्रूरता, हत्या की भावना, कपट, असत्य बोलने की भावना, प्रवचना धोखाधड़ी, विषय की लोलुपता, प्रमाद, आलस्य आदि जितने दोष हैं, ये सब इन तीन लेश्याओं से उत्पन्न होते हैं। हमारे इस स्थूल शरीर में इन लेश्याओं के सवादी स्थान हैं जिनमें ये वृत्तियाँ उत्पन्न होती हैं। अधिवृक्क ग्रन्थियाँ (एंड्रीनल ग्लैंड्स) और काम-ग्रन्थियाँ (गोनाड्स)—ये दो ग्रन्थियाँ इन लेश्याओं के प्रतिनिधि या सवादी स्थान हैं। इन तीन लेश्याओं के भाव यहाँ जन्म लेते हैं।

हम वर्तमान विज्ञान की दृष्टि, योग-शास्त्र की दृष्टि और लेश्या के सिद्धांत की दृष्टि, इन तीनों दृष्टियों से इन पर विचार करें और इसकी तुलना करें।

वर्तमान विज्ञान की दृष्टि के अनुसार काम-वासना का स्थान है—जनन-ग्रन्थियाँ (गोनाड्स) वहाँ काम-वासना उत्पन्न होती है। अन्य वृत्तियों का स्थान है—अधिवृक्क ग्रन्थियाँ (एंड्रीनल ग्लैंड्स) वहाँ, भय आवेग, बुरे भाव जन्म लेते हैं।

योग-शास्त्र की भाषा में तीन चक्र हैं स्वाधिष्ठान-चक्र, मणिपुर-

चक्र और अनाहत-चक्र, जहा हमारी वृत्तियां जन्म लेती हैं। “एड्रीनल और गोनाड्स” को योग-शास्त्र की भाषा में स्वाधिष्ठान-चक्र और मणिपुर चक्र कहा जाता है।

लेश्या-सिद्धांत की दृष्टि से अविरति, झट्टता, निर्दयता, नृशसता, माया, निर्लज्जता, विषय-वासना, क्लेश, रस-लोलुपता—ये नील-लेश्या के परिणाम हैं। वक्रता—वक्र आचरण, अपने दोषों को ढाकने की मनोवृत्ति, परिग्रह का भाव, मिथ्या दृष्टिकोण, दूसरे के मर्म को भेदने की वृत्ति, अप्रिय कथन—ये कापोत-लेश्या के परिणाम हैं।

विज्ञान की दृष्टि, योग-शास्त्रीय दृष्टिकोण, लेश्या सिद्धांत की दृष्टि इन तीनों की तुलनात्मक दृष्टि से लेश्या के सिद्धांत में जो तीन लेश्याएँ हैं, योग शास्त्र की दृष्टि में जो तीन चक्र हैं और विज्ञान की दृष्टि में जो एड्रीनल और गोनाड्स ग्रन्थियाँ हैं—इन सबका काम समान-सा है। लेश्या का सिद्धांत मानता है कि सारी आदतें तीन लेश्याओं में जन्म लेती हैं। योग शास्त्र मानता है कि सारी आदतें तीन चक्रों में जन्म लेती हैं और विज्ञान के अनुसार ये सारी आदतें दो ग्रन्थियों में जन्म लेती हैं, अद्भुत समानता है तीनों प्रतिपादनो में। यह सत्य स्पष्ट हो गया कि सारी बुरी वृत्तियाँ पैडू के पास वाले स्थान से लेकर नाभि के स्थान तक या हृदय के स्थान तक जन्म लेती हैं। इतना ही स्थान है इनका। इस सत्य को समझ लेने पर बदलने की भावना को समझने में बहुत सरलता हो जाती है।

भावधारा, लेश्या और आभामंडल

प्राणी न शुद्ध अर्थ में आत्मा है और न शुद्ध अर्थ में जड़ पदार्थ है। वह एक यौगिक पदार्थ है। चैतन्य और पदार्थ का योग है। आत्मा का लक्षण है चैतन्य। पदार्थ का लक्षण है—वर्ण, गंध, रस और स्पर्श। प्राणी का आभामंडल दो प्रकार की ऊर्जाओं के संयुक्त विकिरण से बनता है—एक चैतन्य द्वारा प्राण-ऊर्जा का विकिरण और दूसरा भौतिक शरीर द्वारा विद्युत् चुम्बकीय ऊर्जा का विकिरण। प्राण-ऊर्जा के विकिरण का आधार है—व्यक्ति की भावधारा। भाव चैतन्य है और आभामंडल पौद्गलिक (भौतिक) है, फिर भी भाव और आभामंडल दोनों परस्पर प्रगाढ़ सम्बन्ध रखते हैं। आभामंडल हमारी भावना का प्रतिनिधित्व करता है। इस दृष्टि से भाव के द्वारा आभामंडल की और आभामंडल के द्वारा भाव की व्याख्या की जा सकती है। आभामंडल किसी एक रंग का नहीं होता। उसमें अनेक रंगों का मिश्रण होता है, क्योंकि उसका निर्माण लेश्याओं के आधार पर होता है। लेश्या के रंग व्यक्ति के भाव पर निर्भर रहते हैं। जिस व्यक्ति में जिन भावों की प्रधानता होती है, वैसे ही लेश्या के रंग हो जाते हैं। लेश्या में जितने रंग

होते हैं, उतने ही रंग आभामण्डल में विम्बित हो जाते हैं। अच्छे भाव दीप्ति मय होते हैं और बुरे भाव मलिन। आभामण्डल के चित्र लिए जाते हैं, उनमें जो रंग प्रतिविम्बित होते हैं, उनके आधार पर क्षण-क्षण में बदलते हुए भाव भी पकड़ में आ सकते हैं। आभामण्डल के माध्यम से चेतना के परिवर्तन जाने जा सकते हैं, शरीर और मन के स्तर पर घटित होने वाली घटनाएँ जानी जा सकती हैं। स्थूल शरीर की घटनाएँ पहले सूक्ष्म शरीर में घटित होती हैं। उनका प्रतिविम्ब आभामण्डल पर अंकित होता है। इसके अध्ययन से भविष्य में घटित होने वाली घटनाओं का भी पता लगाया जा सकता है।

हमारा चित्त नाडी-संस्थान में क्रियाशील रहता है और उसका मुख्य केन्द्र है—मस्तिष्क। वह अन्तर्जगत् में सूक्ष्म चेतन से जुड़ा हुआ है। वहीं से उसे गतिशीलता के आदेश-निर्देश प्राप्त होते रहते हैं। और बाह्य-जगत् में वह अपने प्रतिविम्बभूत आभामण्डल से जुड़ा हुआ होता है। जैसा चित्त होता है, वैसा आभामण्डल होता है और जैसा आभामण्डल होता है, वैसा चित्त होता है। चित्त को देखकर आभामण्डल को जाना जा सकता है और आभामण्डल को देखकर चित्त को जाना जा सकता है। चित्त निर्मल, तो आभामण्डल निर्मल और चित्त मलिन, तो आभामण्डल मलिन है।

हमारी भावधारा जैसी होती है उसी के अनुरूप मानसिक चिंतन तथा शारीरिक मुद्राएँ और इंगित तथा अंग-संचालन होता है। क्रोध की मुद्रा में रहने वाले व्यक्ति में क्रोध के अवतरण की संभावना बढ़ जाती है। क्षमा की मुद्रा में रहने वाले व्यक्ति के लिए क्षमा की चेतना में जाना सहज हो जाता है।

योगियों के आभामण्डल

सामान्य और स्वस्थ मनुष्यों के आभामण्डलों में आयु, लिंग या जाति की भिन्नता का कोई प्रभाव नहीं देखा जाता, किंतु योगियों—उच्च चरित्र वाले व्यक्तियों के आभामण्डल सामान्य व्यक्तियों से बिल्कुल भिन्न पाए जाते हैं। उनमें दीप्ति अधिक होती है। आभामण्डल को देखकर व्यक्ति के चरित्र को जाना सकता है।

६.५.३. प्रयोजन

सत्य की खोज

साधक के मन में यह प्रश्न सहज उभर सकता है कि ध्यान क्यों? प्रवृत्ति को छोड़कर निवृत्ति क्यों? प्रश्न स्वाभाविक है। हम यदि प्रवृत्ति और निवृत्ति को ठीक से समझ लें, तो प्रश्न समाहित हो सकता है यदि तनिक भी भ्रांति हुई, तो ध्यान के प्रति भी हम भ्रांत हो जाएंगे।

प्रवृत्ति है जीवन की नैया को खेने के लिए, जीवन की यात्रा को चलाने के लिए, और निवृत्ति है जीवन की सचाई और सत्य को पाने के लिए। जो लोग केवल प्रवृत्ति करते हैं; वे जीवन की यात्रा को चला सकते हैं, किंतु जीवन की सचाई को प्राप्त नहीं कर सकते। प्रवृत्ति हमारी जीवन-यात्रा का साधन है, साध्य नहीं। यदि जीवन में प्रवृत्ति और निवृत्ति का सम्यक् सतुलन नहीं होता है तो व्यक्ति प्रवृत्ति को साध्य मानने लग जाता है और जीवन में एक बहुत बड़ी भ्रांति आ जाती है। इस भ्रांति को मिटाने के लिए सचाई को पाने के लिए यह आवश्यक है कि व्यक्ति ध्यान का अभ्यास करे।

चेतन्य की स्वतंत्र सत्ता का अनुभव

विज्ञान का लक्ष्य भी सत्य को पाना है, जिसके लिए वह निरन्तर प्रयत्नशील है। पर वैज्ञानिक खोजों के विषय केवल पदार्थ हैं, परमाणु हैं, चेतना की स्वतंत्र सत्ता उसका विषय नहीं है। विज्ञान ने पदार्थ पर बहुत खोजें की हैं और आज भी उसकी खोज चालू है। पदार्थ के अस्तित्व के कण-कण को छाना जा रहा है। विज्ञान की खोज उपकरणों, यंत्रों और अन्य भौतिक साधनों के माध्यम से हो रही है, इसलिए पदार्थ तक ही पहुँच पाएगी। आत्मा तक उसकी पहुँच नहीं हो सकती। चेतन सत्ता उसका विषय भी नहीं बनता। इसलिए वैज्ञानिक जगत् ने चेतन की स्वतंत्र सत्ता को अब तक स्वीकार नहीं किया है। उस अस्वीकार के कारण आज हमें ध्यान की उपयोगिता इतनी ही लगती है कि उससे तनाव कम होता है, शारीरिक स्वास्थ्य बना रहता है आदि। बस, ध्यान की उपयोगिता समाप्त। यह सच है कि ध्यान से स्नायविक, मानसिक और भावनात्मक तनाव कम होते हैं, स्वास्थ्य सुधरता है, रक्तचाप संतुलित होता है, किन्तु ध्यान का उद्देश्य केवल शरीर को पुष्ट और स्वस्थ करने का नहीं है। यद्यपि शारीरिक स्वास्थ्य भी कम मूल्यवान् नहीं है और ध्यान का एक उद्देश्य शारीरिक स्वास्थ्य भी है, पर सबसे मूल्यवान् उद्देश्य है—अपने अस्तित्व का बोध। जब तक व्यक्ति अपने अस्तित्व का बोध नहीं कर लेता, तब तक दुःख को समाप्त नहीं कर सकता दुःखों को समाप्त करने का एकमात्र साधन है—सत्य की उपलब्धि, अस्तित्व की उपलब्धि।

अन्तर्दृष्टि की जागृति

अन्तर्दृष्टि का अर्थ है प्रियता और अप्रियता की अनुभूति से मुक्ति। जब तक हम प्रियता-अप्रियता से मुक्त नहीं होते, तब तक हमें सत्य उपलब्ध नहीं होता। हम बड़े-बड़े शास्त्रों को रट लें, तत्त्वों का पारायण कर लें, फिर भी हमें अन्तर्दृष्टि प्राप्त नहीं हो सकती। अन्तर्दृष्टि, सम्यग्दृष्टि, सम्यक्त्व,

सत्य, सब एक ही है। ध्यान हम इसलिए कर रहे हैं कि हम अपने अस्तित्व को जाने, ज्ञाता को जानें, द्रष्टा को जानें, ज्ञाता-द्रष्टा, जो पदों के पीछे चला गया, हम उसका अनुभव करें। एक वैज्ञानिक उसे नहीं जान सकता, एक ध्यान-साधक उसे जान सकता है। ध्यान के सारे नियम ज्ञाता तक पहुँचाने के लिए हैं। साधक अपने सवेदनो को शुद्ध करता चलता है, भोक्ता-स्वरूप को छोड़ता है और ज्ञाता-स्वरूप को प्राप्त करता है। जहाँ केवल जानने की बात आती है, वहाँ सवेदन शुद्ध हो जाता है, दृष्टि शुद्ध हो जाती और ज्ञान शुद्ध हो जाता है।

अनुभव की सच्चाई

डॉ० इर्विन श्रोडिंजर (Erwin Shrodinger) जैसे सुप्रसिद्ध वैज्ञानिक कहते हैं कि "आज वैज्ञानिक इस बात में उलझे हुए हैं कि पदार्थ का मूल कण क्या है ? किन्तु यह कोई बहुत महत्व का प्रश्न नहीं है। विज्ञान के सामने सबसे बड़ी चुनौती यह होनी चाहिए कि क्या चेतन सत्ता है या नहीं ? और पदार्थ का मूल चेतन है या अचेतन ?" वर्तमान में पदार्थ के विषय में अनेक दृष्टियाँ स्पष्ट हुई हैं, किन्तु चैतन्य के विषय में अब भी केवल वैज्ञानिकों को ही नहीं, धार्मिक लोगों में भी अनेक उलझने हैं। आज धार्मिक लोग आत्मा के प्रश्न को शास्त्रों के माध्यम से हल करना चाहते हैं, तर्कों के द्वारा समाहित करना चाहते हैं, आत्मा को वाङ्मय द्वारा जानना चाहते हैं। यह कितना विरोधाभास है कि एक ओर यह कहा जाता है कि आत्मा तर्कातीत, पदातीत और शब्दातीत सत्य है। दूसरी ओर हम उसे तर्क, पद और शब्द के द्वारा पाना चाहते हैं।

चैतन्य को जानने का एक मात्र उपाय है—स्वयं का अनुभव, अपने सवेदनो का निर्मलीकरण और ऊर्ध्वीकरण। ध्यान के साधक के लिए यह इष्ट है कि वह "स्वयं" आत्मा को खोजे। वह केवल शास्त्रों पर या मान्यताओं पर निर्भर न रहे, किन्तु स्वयं खोजे। शास्त्रों में लिखा है कि आत्मा है, किन्तु यह एक शाब्दिक सच्चाई है, मान्यता है। ध्यान का प्रयोग किया, अपनी अन्तर्चेतना को जगाया, साक्षात्कार किया और जाना कि आत्मा है। तब वह साधक की "अपनी" सच्चाई बन जाती है, अनुभव की सच्चाई बन जाती है। ध्यान के द्वारा ही हम अनुभव की सच्चाई तक पहुँच सकते हैं। ध्यान के अतिरिक्त ऐसा कोई माध्यम नहीं है, जो हमें शाब्दिक सच्चाई से हटाकर अनुभव की सच्चाई तक पहुँचा दे।

व्यक्तित्व का रूपांतरण

अध्यात्म के आचार्यों ने आत्म-शोधन की प्रक्रिया को इतने सुन्दर ढंग

से प्ररूपित किया है कि उसे ठीक समझकर यदि हम उसका प्रयोग करें, तो व्यक्तित्व के रूपांतरण में कोई कठिनाई नहीं होगी ।

लेश्या के शोधन के द्वारा जीवन में धर्म सिद्ध हो सकता है । जब कृष्ण नील और कापोत—ये तीन लेश्याएँ बदल जाती हैं और तैजस्, पद्म और शुक्ल—ये तीन लेश्याएँ अवतरित होती हैं, तब परिवर्तन घटित होता है । लेश्याओं के शोधन के बिना जीवन नहीं बदल सकता ।

धार्मिक होने का अर्थ ही है कि परिवर्तन की यात्रा पर चल पड़ना, रूपांतरण की ओर प्रस्थान कर देना । यहाँ से तैजस् लेश्या की यात्रा शुरू हो जाती है, अध्यात्म की यात्रा शुरू हो जाती है । जब तैजस् लेश्या की यात्रा प्रारम्भ होती है, तब अध्यात्म के स्पन्दन जाग जाते हैं । जब अध्यात्म के स्पन्दन जागते हैं, तब परिवर्तन अपने आप शुरू हो जाता है ।

अध्यात्म का समूचा मार्ग रूपांतरण की प्रक्रिया है । इस प्रक्रिया का एक अभ्यास-क्रम है जो व्यक्ति इस अभ्यास-क्रम को स्वीकार कर लेता है, वह निश्चित ही अपनी लेश्याओं को बदल देता है । वह कृष्ण, नील और कापोत लेश्याओं का अतिक्रमण कर या उन्हें बदलकर तैजस् पद्म और शुक्ल लेश्याओं के स्पन्दनों के अनुभवों में चला जाता है । वहाँ जाने पर स्वभाव में अपने आप परिवर्तन प्रारम्भ हो जाता है । यह है हमारे स्वभाव-परिवर्तन की प्रक्रिया और इसका साधन है लेश्या-ध्यान ।

रासायनिक परिवर्तन

तप की समूची प्रक्रिया, योग की समूची प्रक्रिया और ध्यान की समूची प्रक्रिया आंतरिक रसायन-परिवर्तन की प्रक्रिया है । शक्तिशाली और गरिष्ठ भोजन के द्वारा शरीर में विषैले (toxic) रसायन पैदा होते हैं, संचित होते हैं और मन में वासना व विकृति पैदा करते हैं । आयुर्विद्वत्, उपवास, एकाग्र उपवास, पाँच दिन का उपवास, आठ दिन का उपवास—ये सारे बाह्य तप के प्रयोग शरीर के भीतरी रसायनों में परिवर्तन लाते हैं । आसन-प्राणायाम और अन्य यौगिक क्रियाओं के द्वारा रासायनिक परिवर्तन घटित होता है । प्रायश्चित्त, विनय, स्वाध्याय आदि आभ्यन्तर तपश्चर्या के प्रयोग के द्वारा भी रसायनों में परिवर्तन आता है । प्राचीन भाषा के प्रायश्चित्त को आज की भाषा में मनोविश्लेषण या आत्मविश्लेषण कह सकते हैं प्रायश्चित्त की निर्मल भावना पुरानी ग्रंथियों को खोल देती है । विनय, अहंकार-शून्यता की प्रक्रिया सब प्रकार की तपश्चर्या में रासायनिक परिवर्तन अपने आप घटित होता है ।

लेश्याओं का रूपांतरण

किंतु रासायनिक परिवर्तन का सबसे बड़ा सूत्र है—ध्यान । चैतन्य-केन्द्रों के ध्यान और लेश्या-ध्यान के द्वारा भीतरी रसायनों में आश्चर्यजनक

परिवर्तन होता है, भाव-संस्थान में परिवर्तन होता है और लेश्याओं में परिवर्तन होता है। जैसा पहले बताया जा चुका है, दुष्प्रवृत्तियों के द्वारा संचित होने वाले कर्म कषायवलय को प्रवल करते हैं। जब संचित कर्म का विपाक होता है—वे फल देने के लिए तैयार होते हैं तब वे तरंगों और रसायनों के रूप में कषाय-वलय से बाहर आते हैं और ग्रन्थि-तंत्र के माध्यम से वृत्तियों और वासनाओं को पैदा करते हैं। जब तरंगों और रसायन तीव्र विपाक लेकर बाहर आ रहे होते हैं, तब लेश्या-ध्यान (चैतन्य-केन्द्रों पर रंगों के ध्यान) के द्वारा ऐसी तरंग और ऐसे रसायनों का निर्माण होता है कि तीव्र विपाक वाली तरंगें नष्ट हो जाती हैं, रसायन मन्द हो जाते हैं, उनका सामर्थ्य क्षीण हो जाता है और उनका आक्रमण विफल हो जाता है।

भीतर से तीव्र विपाक का जो परिस्त्राव आता है, उस स्त्राव को ग्रन्थियाँ बाहर लाती हैं। लेश्या-ध्यान से ग्रन्थियाँ शुद्ध होने लगती हैं, लेश्याएँ शुद्ध होने लगती हैं, तब अध्यवसाय शुद्ध होने लगते हैं। जब अध्यवसाय शुद्ध होते हैं, तब कषाय के तीव्र विपाक नहीं आ सकते—वे मन्द हो जाते हैं। मन्द विपाक तीव्र वृत्ति, वासना या बुरी आदत का निर्माण नहीं कर सकता।

भावधारा का निर्मलीकरण

लेश्या की परिभाषा करते समय यह बताया गया था कि केन्द्र में मूल आत्मा (चैतन्य) है और उसके चारों ओर अति सूक्ष्म शरीर द्वारा निर्मित कषाय का वलय है। चैतन्य तो मलिन नहीं है, वह तो शुद्ध है, फिर यह अशुद्धता क्यों? कारण स्पष्ट है। उस चैतन्य महासागर के चारों ओर एक वलय है—कषाय के महासागर का, एक प्रश्न और होता है कि कषाय का महासागर जब चैतन्य के महासागर को घेरे हुए है तो फिर शुद्धि का प्रश्न ही कहा उठता है? जो कुछ बाहर आएगा वह सारा अशुद्ध ही होगा। शुद्ध लेश्या कैसे होगी? शुद्ध भाव कैसे होगा? शुद्ध अध्यवसाय कैसे होगा? कषाय से छुनकर और कषाय के रस के साथ मिलकर जो कुछ भी बाहर आएगा वह मलिन, अपवित्र और अशुद्ध ही आएगा। शुद्ध कैसे होगा?

भाव की शुद्धि अध्यवसाय से होती है और अध्यवसाय की शुद्धि भाव के मदीकरण से होती है। कषाय का मदीकरण दो प्रकार से किया जा सकता है। एक तो केवल ज्ञेय के प्रति जब चैतन्य के स्पन्दन जाते हैं, तब उनके साथ कषाय की मलिनता नहीं जुड़ती, उनसे जो अध्यवसाय निर्मित होंगे, वे शुद्ध बने रहेंगे, उनसे जो लेश्या बनेगी, वह शुद्ध बनेगी। केवल ज्ञेय के प्रति चैतन्य के स्पन्दन तभी जाते हैं, जब रागात्मक या द्वेषात्मक भाव उनके साथ नहीं जुड़ते। यह घटित होता है—केवल ज्ञाता-ब्रह्मा भाव के द्वारा जो प्रेक्षा-ध्यान का ही एक रूप है।

कषाय के मदीकरण का दूसरा रास्ता भी है—ध्यान-साधना के द्वारा मोह के विलय के स्पन्दनो को उत्पन्न करना। जब हम ध्यान का प्रयोग करते हैं, तब हमारे सूक्ष्म-शरीर के अन्दर दो प्रकार के स्पन्दन समानान्तर रेखा में चलते हैं—एक है मोह के स्पन्दन और दूसरा है मोह के विलय का स्पन्दन। दोनों स्पन्दन चलते हैं और वे भाव बनते हैं। कषाय जितना क्षीण होगा, मोह के स्पन्दन उतने ही निर्वीर्य बन जाएंगे, शक्ति-शून्य बन जाएंगे। वे समाप्त नहीं होंगे; किन्तु उनकी सक्रियता कम हो जाएगी, उनका प्रभाव क्षीण हो जाएगा। जब मोह के विलय के स्पन्दन शक्तिशाली होंगे, तब भाव भगलमय और कल्याणकारी होंगे। जब-जब मोह के स्पन्दन शक्तिशाली होते हैं—नील और कापोत-लेश्या के स्पन्दन शक्तिशाली होते हैं, तब-तब तैजस् लेश्या और पद्म लेश्या के स्पन्दन क्षीण हो जाते हैं जब-जब कषाय के स्पन्दन कम होते हैं, तब-तब तैजस् लेश्या पद्म लेश्या और शुक्ल लेश्या के स्पन्दन तथा भाव शक्तिशाली बनते जायेंगे। इस प्रकार जो तरंगे कषाय का वलय पार कर बाहर आ रही हैं, उन्हें तरंगावस्था में तैजस् शरीर के स्तर पर प्रशस्त लेश्या के स्पन्दनो को उत्पन्न कर मंद कर दिया जाता है। लेश्या-ध्यान के द्वारा किया जा सकता है। लेश्या-ध्यान में प्रशस्त रंगों के ध्यान द्वारा प्रशस्त लेश्या के स्पन्दन पैदा करने से अप्रशस्त लेश्या के स्पन्दन जो भीतर से आ रहे हैं, उनकी तीव्रता मन्द हो जाती है।

कषाय या अतिसूक्ष्म (कर्मण) शरीर में केवल स्पन्दन हैं, केवल तरंगें हैं। वहा भाव नहीं है वहा चेतना के स्पन्दन भी हैं और कषाय के स्पन्दन भी हैं। दोनों में स्पन्दन ही स्पन्दन हैं, तरंगें ही तरंगें हैं। उदाहरणार्थ, क्रोध कषाय का एक रूप है। अति सूक्ष्म शरीर में क्रोध की केवल तरंगें होती हैं। चैतन्य की तरंगों के साथ जब क्रोध की तरंगें मिलती हैं, तो क्रोध के अध्यव-साय बनते हैं। वहा तक कोरी तरंगें हैं, भाव नहीं। बाद में जो तरंगें तैजस् शरीर के साथ सघन होकर भाव का रूप लेती हैं, वे लेश्या बन जाती हैं। लेश्या में पहुँचकर भाव बनता है और तरंगें ठोस रूप ले लेती हैं। शक्ति या ऊर्जा पदार्थ में बदल जाती है। तरंग का सघन रूप है भाव और भाव का सघन रूप है क्रिया। जब भाव सघन होकर क्रिया बन जाती है, तब वह स्थूल शरीर में प्रकट होती है।

लेश्या-ध्यान के द्वारा कषाय के मदीकरण की प्रक्रिया का फिर क्रोध के उदाहरण से समझे। क्रोध स्थूल शरीर में प्रकट होने से पहले तक तरंगा-वस्था में होता है; तब ही उसकी शक्ति को क्षीण करना होगा। रंगों के ध्यान के द्वारा—शुभ लेश्या के द्वारा ऐसी तरंगों को उत्पन्न करना होगा जो क्रोध को तरंगावस्था में ही समाप्त कर सके या उनकी शक्ति, प्रभाव और सक्रियता को क्षीण कर सके। क्रोध की तरंगें भी ऊर्जा के रूप में हैं और

उनको समाप्त करने वाली तरंगों भी ऊर्जा के रूप में है ।

निस्तरंग की दिशा में प्रस्थान

तीन स्थितियाँ हैं—१ बुरे विचार २ अच्छे विचार ३ निर्विचार । “बुरे विचार” भी एक तरंग है और “अच्छे विचार” भी एक तरंग है । दोनों तरंग हैं । दोनों में तरंग की दृष्टि से कोई अन्तर नहीं है, किन्तु एक तरंग और दूसरी तरंग में बहुत बड़ा अन्तर होता है । सामान्य आदमी यह मानता है कि इस समार में रंग है, रूप है, ध्वनियाँ हैं, ताप हैं, सब-कुछ हैं, किन्तु एक वैज्ञानिक इस भाषा में नहीं सोचेगा । वैज्ञानिक के लिए यह दुनिया न रंगमय है, न रूपमय है, न ध्वनिमय है, न तापमय है । उसके लिए यह जगत् काल और विद्युत् का प्रवाह मात्र है । सब कुछ विद्युत्मय है । ऐसी स्थिति में अच्छा सोचना भी विद्युत् की तरंग है और बुरा सोचना भी विद्युत् की तरंग है । सोचना, चिन्तन करना, प्रवृत्ति करना, सब कुछ विद्युत् की तरंग है । यदि हम निस्तरंग की ओर बढ़ना चाहते हैं, तरंगातीत स्थिति में जाना चाहते हैं, तो इसकी यही प्रक्रिया होगी कि सबसे पहले बुरी तरंग को समाप्त कर अच्छी तरंग का निर्माण करें । अच्छी तरंग का निर्माण किए बिना बुरी तरंग को समाप्त नहीं किया जा सकता । जिस बुरे चिन्तन से व्यक्ति तरंगातीत स्थिति से दूर चला गया था, वह अच्छे चिन्तन से उस दिशा में कदम बढ़ा सकता है । यद्यपि अच्छे चिन्तन से व्यक्ति तरंगातीत अवस्था में नहीं पहुँच सकता, किन्तु जहाँ बुरा चिन्तन तरंगातीत दिशा से हमें विमुख कर देता है, वहाँ अच्छा चिन्तन उस दिशा में गति कराता है ।

बुरे चिन्तन से अच्छे में आने का सबसे सरल उपाय है—लेश्या-ध्यान । इस ध्यान का अभ्यास किए बिना चिन्तन को नहीं मोड़ा जा सकता । सामाजिक सम्बन्धों के कारण व्यक्ति में शत्रुता के भाव आते रहते हैं । दूसरे का अनिष्ट करने की भावना उसमें पनपती है । अप्रिय व्यक्ति के सामने आते ही आँखें तमतमा जाती हैं । विरोधी व्यक्ति की स्मृति होते ही सारी चिन्तन-धारा प्रकपित हो जाती है । इन प्रतिक्रियाओं को तब तक नहीं रोका जा सकता, जब तक शुद्ध लेश्याओं का ध्यान नहीं किया जाता । प्रशस्त लाल प्रशस्त पीत और प्रशस्त श्वेत वर्णों का ध्यान कर हम आंतरिक प्रक्रिया को बदल सकते हैं और मन की आंतरिक प्रक्रिया के द्वारा फिर उन वर्णों में परिवर्तन शुरू हो जाता है । तब हम बाहर से भीतर को प्रभावित करते हैं और भीतर से बाहर को प्रभावित करते हैं ।

अन्तर्बृत्तियों के शोधन के लिए तैजस् और पञ्च लेश्या का ध्यान किया जाए । बुरे विचार न उठें बुरे विचार हमें आक्रान्त न करें, हमारे मस्तिष्क को प्रभु वित्त न करें, इसलिए हमें शुक्ल लेश्या का ध्यान करना होगा । हम एक ऐसे कवच का निर्माण करें जिसको भेद कर बुरे विचार न आ पाए । वे

बाहर ही रह जाए। हमारे मस्तिष्क में न आए। यदि शुक्ल लेश्या के द्वारा हम एक शक्तिशाली कवच बना लेते हैं तो बाहर के खतरे से बच जाते हैं। यदि हम तैजस् और पद्म लेश्या का कवच बना लेते हैं, तो भीतर से उठने वाले बुरे विचारों के आक्रमण से बच जाते हैं। इसके बाद अच्छे विचारों की तरफ पैदा होने लग जाती हैं और ये तरफें बहुत सहयोगी बनती हैं। ये हमारी अध्यात्म-यात्रा में आगे बढ़ने में सहयोग करती हैं। यद्यपि लेश्या स्वयं तरंग है, किन्तु निस्तरंग की दिशा में प्रस्थान के लिए लेश्या-ध्यान बहुत सहयोग करता है।

चिकित्सा-पद्धति

हमारे समूचे भाव-तंत्र पर रंगों का प्रभुत्व है। रंगों के द्वारा शारीरिक बीमारियां मिटाई जा सकती हैं, मानसिक दुर्बलताओं को मिटाया जा सकता है और आध्यात्मिक मूर्च्छा को तोड़ा जा सकता है। लेश्या-पद्धति आध्यात्मिक मूर्च्छा को मिटाने की महत्त्वपूर्ण चिकित्सा-पद्धति है। दूषित भावों और विकृत विचारों द्वारा जो जहर शरीर में पैदा होता है, उसे बाहर निकालने की यह असूतपूर्व पद्धति है। रंगों के ध्यान से या रंग-चिकित्सा से संचित विष बाहर निकलते हैं और भाव तथा विचार निर्मल बनते हैं। जब भाव पवित्र होते हैं, निर्मल होते हैं, तब विचार भी निर्मल होते हैं। विचारों का सम्बन्ध कषाय से नहीं है। विचारों का सम्बन्ध है मस्तिष्क से और ज्ञान से। विचार, स्मृति, चिंतन, विश्लेषण, चयन, निर्धारण—ये ज्ञान की जितनी शाखाएं हैं, इन सबका सबध मस्तिष्क से है। जितने भाव हैं, उन सबका सबध हमारी अन्तःस्नायी ग्रंथियों से है। शरीर में दो तंत्र उनकी अभिव्यक्ति के हैं—एक है ग्रन्थि-तंत्र और दूसरा है—नाड़ी-तंत्र। हमारे भावों को व्यक्त करता है ग्रन्थि-तंत्र और विचारों का निर्माण करता है नाड़ी-तंत्र। पहला है भाव, दूसरा है विचार। विचार से भाव नहीं बनता, किंतु भाव से विचार बनता है। जिस लेश्या का भाव होता है, वैसे ही विचार बन जाता है—भाव अन्तरंग-तंत्र है और विचार प्रवृत्ति-तंत्र है। यह करने वाला तंत्र है भाव, इसलिए हमें विचारों पर अधिक ध्यान देने की जरूरत नहीं है। विचारों पर वे लोग ध्यान दें, जो बाहर ही बाहर घूमते हैं। जो भीतर की यात्रा कर रहे हैं, उन्हें विचार पर ध्यान देने की जरूरत नहीं है। वे भाव पर ध्यान दें, भाव को निर्मल करें।

भावों को निर्मल बनाने का सबसे सरल उपाय है—रंगों का ध्यान करना। यह बहुत ही महत्त्वपूर्ण उपाय है। प्रशस्त रंगों का ध्यान भावों को निर्मल बनाने में उपयोगी होता है। लाल, पीला और सफेद—ये तीन रंग भाव-शुद्धि के कारण हैं।

जब हम इन प्रशस्त रगो का ध्यान करते हैं और उनसे तन्मयता प्राप्त करते हैं, तब हमारे भाव परिवर्तित हो जाते हैं। विचारने और साधने की जरूरत नहीं, सहज बदल जाते हैं। सारे स्पन्दन बदल जाते हैं। विचारो के, विकल्पो के और मोह के स्पन्दन इन प्रशस्त रगो के स्पन्दनो से रुक जाते हैं, निर्वीर्य हो जाते हैं। साथ-साथ कषाय-विलय और मूच्छा-विलय के जो स्पन्दन होते हैं, उन्हें शक्ति मिलती है और वे सक्रिय हो जाते हैं।

हम भावों को परिवर्तन कर, लेश्याओं को शुद्ध कर, भाव-संस्थान को गगानजल जैसा निर्मल बनाए गगोत्री जैसा निर्मल बनाए और शरीर, मन तथा अध्यात्म की चिकित्सा करें। हम शरीर के दोष और अपाय, मन के दोष और अपाय तथा अध्यात्म के दोष अर्थात् मूच्छा के दोष और अपाय—इन सब अपायों को समाप्त करें और उपायों का प्रयोग करें।

६.५.४. निष्पत्तियां

परिवर्तन का प्रारंभ

तैजस् लेश्या का बाल-सूर्य जैसा लाल रंग है। लाल रंग निर्माण का रंग है। लाल रंग का तत्त्व है—अग्नि। हमारी सक्रियता, शक्ति, तेजस्विता, दीप्ति, प्रवृत्ति सबका स्रोत है—लाल रंग। लाल रंग हमारा स्वास्थ्य है। डाक्टर सबसे पहले देखता है कि रक्त में श्वेत कण कितने हैं और लाल कण कितने हैं? लाल कण कम होते हैं, तो वह अस्वास्थ्य का द्योतक है। लाल रंग में यह क्षमता है कि वह व्यक्ति को बाह्य जगत् से अन्तर्जगत् में ले जा सकता है।

जब हम दर्शन-केन्द्र पर बाल-सूर्य के अरुण रंग का ध्यान करते हैं और जब वह ध्यान सघता है, अरुण रंग प्रगट होता है, दीखने लग जाता है, तब इस लाल रंग के अनुभव से, तैजस् लेश्या के स्पन्दनो की अनुभूति से अन्तर्जगत् की यात्रा प्रारम्भ होती है आदतो में परिवर्तन आना प्रारम्भ हो जाता है।

अनिर्वचनीय एवं अपूर्व आनन्द

जब तैजस् लेश्या के स्पन्दन जागते हैं, तब व्यक्ति को अनिर्वचनीय आनन्दानुभूति होती है। उस आनन्द का प्रत्यक्ष अनुभव करने वाला ही उसे जान सकता है, वह उसे बता नहीं सकता। जिस व्यक्ति ने तेजोलेश्या का कभी प्रयोग नहीं किया, ध्यान नहीं किया, वह व्यक्ति इस स्थूल शरीर से परे भी कोई आनन्द होता है, इन विषयों से परे भी कोई सुखानुभूति है, नहीं समझ पाता, कल्पना भी नहीं कर पाता। जब तक वह प्रयोग से नहीं गुजरता, तब तक उसे ज्ञात ही नहीं होता कि ऐसा अनिर्वचनीय सुख भी हो सकता है। जो सुख का अनुभव होता है, वह अपूर्व होता है। व्यक्ति सोचता है—मैंने

मान रखा था कि सुख तो पदार्थ से मिलता है, किन्तु आज यह स्पष्ट अनुभव हो रहा है कि जैसा सुख तैजस् लेश्या के स्पन्दनों के जागने पर होता है, वैसा सुख जीवन में किसी भी पदार्थ से नहीं मिल सकता। भ्रांति टूट जाती है, धारणाएं बदल जाती हैं।

वास्तविकता यह है कि पदार्थों में सुख है ही नहीं। हमारे भीतर एक विद्युत्‌धारा है। वह सुख का निमित्त बनती है। वैज्ञानिक प्रयोगों से यह सिद्ध हो चुका है कि विद्युत्‌ के प्रकम्पनों के बिना कोई सुख का सवेदन नहीं हो सकता। जो सुख इन्द्रिय-विषयों के उपभोग से उपलब्ध किया जाता है, वही सुख इन्द्रिय-विषयों के बिना, कल्पना से भी किया जाता है और वही सुख केवल विद्युत्‌ के प्रकंपन पैदा करके भी किया जा सकता है। कान के बिन्दु पर या स्वाद के बिन्दु पर इलेक्ट्रोड लगाकर प्रकंपन पैदा किए जाएं तो पदार्थ के बिना भी उनके उपभोग की-सी सुख-सवेदन का अनुभव होता है। वस्तु के संयोग से जो प्रतिक्रियाएं पैदा होती हैं, वे प्रतिक्रियाएं वस्तु के बिना भी विद्युत्‌ के प्रकंपनों से पैदा की जा सकती हैं, इसलिए यह तथ्य प्रमाणित हो गया कि सुख का सवेदन विद्युत्‌-प्रकंपन-सापेक्ष है।

जब तैजस् लेश्या जागती है, तब विद्युत्‌ के प्रकंपन बहुत बढ़ जाते हैं, तीव्रतम हो जाते हैं। प्रेक्षाध्यान का अभ्यास करने वाले को अनुभव होता है पद्मलेश्या

पीत-लेश्या से चित्त प्रशांत होता है, शांति बढ़ती है और आनन्द बढ़ता है। दर्शन की शक्ति पीले रंग से विकसित होती है। दर्शन का अर्थ है—साक्षात्कार, अनुभव। इससे तर्क की शक्ति नहीं बढ़ती, साक्षात्कार की शक्ति बढ़ती है, अनुभव की शक्ति का विकास होता है।

पीले रंग की क्षमता है—मन को प्रसन्न करना, बुद्धि का विकास करना, दर्शन की शक्ति को बढ़ाना, मस्तिष्क और नाड़ी-संस्थान को सुदृढ़ करना, सक्रिय बनाना। यदि हम मस्तिष्क तथा चाक्षुष-केंद्र पर पीले रंग का ध्यान करते हैं, तो ज्ञानतन्तु विकसित होते हैं।

जितेन्द्रियता

जब हम चमकते हुए पीले रंग के परमाणुओं को आकर्षित करते हैं, तो जितेन्द्रिय होने की स्थिति निर्मित हो जाती है। हम जितेन्द्रिय हो सकते हैं। पद्म लेश्या का अभ्यास करने वाला व्यक्ति जितेन्द्रिय हो जाता है। कृष्ण और नील लेश्या में रहने वाला व्यक्ति अजितेन्द्रिय होता है। ये दोनों प्रकार के परमाणु एक दूसरे से विरोधी हैं। जब तक काले रंग के परमाणुओं का प्रभाव बना रहता है, तब तक हम जितेन्द्रिय नहीं हो सकते। जब पीले रंग के परमाणुओं से हमारा लेश्या-तंत्र और आभामण्डल सक्रिय होता है, तब

हमे जितेन्द्रिय होने की सुविधा मिल जाती है ।

शुक्ल-लेश्या

शुक्ल लेश्या का रंग पूर्णिमा के चन्द्रमा जैसा श्वेत है । श्वेत रंग पवित्रता, शांति, शुद्धता और निर्वाण का द्योतक है । तेजोलेश्या और पद्म लेश्या के द्वारा बड़ी हुई गर्मी को शुक्ल लेश्या उपशांत कर देती है और निर्वाण घटित हो जाता है । शुक्ल लेश्या उत्तेजना, आवेग, आवेग, चिन्ता, तनाव, वासना, कषाय, क्रोध आदि को शांत कर पूर्ण शांति का अनुभव कराती है ।

आत्म-साक्षात्कार

साधक ऐसा न माने कि तैजस् लेश्या और पद्म लेश्या के स्पन्दन पकड़ में आ गए, तो यात्रा सम्पन्न हो गई । इससे आगे की यात्रा अभी शेष है । इन्द्रिय-चेतना, मन स्थ चेतना और चित्त की चेतना वाले शरीर में एक ऐसा तत्त्व भी है जो इन चेतनाओं से परे है । उसका साक्षात्कार हमें इष्ट है । आत्म-साक्षात्कार ही लेश्या-ध्यान का लक्ष्य है, जो शुक्ल लेश्या के ध्यान से प्राप्त होता है । इस बिन्दु पर पहुँचकर ही हम भौतिक और आध्यात्मिक जगत् के अन्तर को समझ सकते हैं ।

आत्म-साक्षात्कार की महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया है—निर्विकल्प चेतना का निर्माण ।

अव्यय चेतना

जिस दुनिया में निर्विकल्प चेतना का महत्त्व है, सचमुच वह कोई दूसरे प्रकार की दुनिया है । यह काल्पनिक बात नहीं है । यह यथार्थ है । जब यह चेतना जागती है, तब सारी असमाधियाँ दूर हो जाती हैं । सबसे पहला सुफल होता है—अव्यय चेतना की जागृति । निर्विकल्प चेतना में जीने वाला व्यक्ति निर्व्यय जीवन जीता है । उसकी चेतना में व्यथा नहीं होती । उसके सामने कितना ही प्रतिकूल वातावरण उपस्थित हो, भयकर परिस्थितियाँ और समस्याएँ हो, वह कभी व्यथित नहीं होता । जैसे सोए हुए व्यक्ति के सामने घटने वाली घटना का उस पर कोई असर नहीं होता, वैसे ही निर्विकल्प चेतना में जीने वाले व्यक्ति पर घटनाओं का कोई असर नहीं होता । कोई भी घटना उसे झूझ नहीं कर पाती । वह घटना को जान लेता है, भोगता नहीं । वह केवल ज्ञाता रहता है, भोक्ता नहीं ।

अमूर्त चेतना

दूसरा सुफल यह होता है कि चेतना असम्मोह की स्थिति में चली जाती है । उसमें फिर मूढ़ता पैदा नहीं होती । इस दुनिया में मूढ़ता पैदा

करने वाले अनेक तत्त्व हैं। व्यक्ति एक शब्द सुनता है, एक रूप देखता है और सम्मोहित हो जाता है। उसकी चेतना समूह बन जाती है। एक विचार सामने आता है और वह समूह बन जाता है। पग-पग पर समूहता के कारण बिखरे पड़े हैं। वह इनमें फस जाता है। सारे सम्मोहन विकल्प-चेतना में जागते रहते हैं। विकल्प उभरता है, साथ-साथ भूढ़ता उभरती है। निर्विकल्प चेतना के उपलब्ध होने पर चित्त मूढ़ नहीं बनता, सम्मोहन समाप्त हो जाता है।

विवेक-चेतना

तीसरा सुफल यह होता है कि उससे विवेक-चेतना जाग जाती है। विवेक-चेतना के जागने पर साधक में पार्थक्य-शक्ति विकसित हो जाती है। आत्मा और पुद्गल का स्पष्ट भेद उसे साक्षात् हो जाता है।

व्युत्सर्ग-चेतना

चौथा सुफल यह होता है कि जब विवेक-चेतना पुष्ट होती है, तब व्युत्सर्ग की क्षमता बढ़ती है, त्याग और विसर्जन की शक्ति का विकास होता है। व्युत्सर्ग चेतना से त्याग की शक्ति प्रबल होती है।

यही हमारा गन्तव्य है, यही हमारी मजिल है। जैसे-जैसे चेतना का विकास होगा, जैसे-जैसे विकल्पो को कम करते हुए निर्विकल्प चेतना के क्षणों में जीने का अभ्यास होगा, वैसे-वैसे वह चेतना पुष्ट होगी और चेतना का वह अनन्त सागर एक दिन निस्तरंग और कर्म-विहीन बन जाएगा। उस स्थिति में, उस परम सत्य का साक्षात्कार होगा, जिसके लिए हजारों-हजारों लोग सदा उत्सुक रहते हैं।

६.६.०. सारांश

भाव और मनोविज्ञान

जीवन की अनेक समस्याएं बुरे भाव या सवेगों के कारण पैदा होती हैं अच्छे जीवन के लिए उन भावों एवं सवेगों का शोधन आवश्यक है। यह शोधन ही भावात्मक प्रशिक्षण है।

सामान्यतया किसी भी घटना के सवेदन के पश्चात् उसके साथ भाव जुड़ते हैं, ये जब तीव्र होते हैं तब उन्हें सवेग कहा जाता है। भावात्मक अवस्था क्षणिक एवं चंचल होती है। इससे मन की चंचलता एवं व्यग्रता बढ़ती है। शक्ति का अपव्यय होता है। मन की एकाग्रता एवं शक्ति विकास के लिए भाव विशुद्धि को जानना आवश्यक है। भाव, सवेग, लेश्या, आभा-मण्डल, रंग एवं ध्यान के पारस्परिक संबंधों का ज्ञान भाव-परिष्कार में बहुत सहयोगी बनता है।

भाव और लेश्या

हमारी चेतना के तीन स्तर हैं—अध्यवसाय, लेश्या एव चित्त । यह लेश्या स्तर भावों का निर्माण करनेवाला स्तर है । लेश्या स्तर पर पहुँचने पर व्यक्तित्व बदल जाता है, जीवन में रूपान्तरण घटित हो जाता है । लेश्या का सिद्धान्त पहले दार्शनिक जगत् में चर्चित था आज वह आभामण्डल के नाम से वैज्ञानिक जगत् में चर्चा का विषय बन गया है ।

लेश्या : ऐतिहासिक अवलोकन

लेश्या शब्द का मूल शब्द 'प्राकृत' भाषा से है । यह 'रश्मि' शब्द का वाचक है । जोव के चारों ओर जो विकिरित किरणें या रश्मियाँ हैं उन्हें कर्म लेश्या कहा जाता है । ये कर्म प्रवाह से अभिव्यक्त होती हैं । उस समय जीव के जो आत्म-परिणाम बनते हैं उन्हें भाव लेश्या कहा जाता है । विश्व में जो रश्मियाँ या रंग दिखाई देते हैं उन्हें नोकर्म लेश्या के रूप में जाना जाता है । कर्म-लेश्या के छः प्रकार हैं—कृष्ण, नील, कापोत, तेज, पद्म एव शुक्ल लेश्या । मानसिक एकाग्रता, शक्ति की प्राप्ति एव व्यक्तित्व की पहचान में लेश्या सिद्धान्त बहुत उपयोगी है ।

लेश्या-आभामण्डल-भाव

यह लेश्या हमारे शरीर के चारों ओर रश्मियों के रूप में विकिरित होती है । इससे शरीर के चारों ओर दलयाकार घेरा बन जाता है, उसे आभामण्डल कहा जाता है । लेश्या के रंगों के अनुसार आभामण्डल के रंग होते हैं । उसी के अनुरूप व्यक्ति की भावधारा व विचारधारा बन जाती है । आभामण्डल में काले रंग की प्रधानता क्रूर, मैले नीले रंग की प्रधानता क्षुद्र, कापोत रंग की प्रधानता कुटिल व्यक्तित्व का द्योतक होती है ।

वैज्ञानिकों ने आभामण्डल के फोटो लिये हैं । किलियन दपती ने विशेष केमरे से पत्तियों एव मनुष्यों के आभामण्डल के छाया चित्र लिये । उसमें उन्हें इनके चारों ओर आलोक मण्डल दिखाई दिया । इस आभामण्डल के रंगों को बदला जा सकता है । सकल्प-शक्ति, एकाग्रता और इच्छा-शक्ति के द्वारा रंगों को बदलकर, शक्ति का विकास, स्वभाव-परिवर्तन तथा चेतना को जगाया जा सकता है । रंगों का ध्यान लेश्या और आभामण्डल में रंगों को बदलने का सशक्त प्रयोग है । रंगों के ध्यान को लेश्या ध्यान कहते हैं ।

लेश्या ध्यान वैज्ञानिक दृष्टिकोण

लेश्या ध्यान रंगों का ध्यान है । पदार्थ के द्वारा अनवशोषित प्रकाश किरणों से आद्य पर उत्पन्न अनुभूति रंग है । प्रकाश का रंग उसके तरंग दैर्घ्य पर आधारित है । आज के मनोवैज्ञानिकों और वैज्ञानिकों ने यह खोज की है कि व्यक्ति के अन्तर-मन को, अवचेतन मन को और मस्तिष्क को

सबसे अधिक प्रभावित करने वाला है—रग । रग हमारे समूचे व्यक्तित्व को प्रभावित करता है । यह नाड़ी-ग्रथि तंत्र को प्रभावित करता है ।

दुनिया का हर पदार्थ-चेतना या जड़ अपने आकार में रश्मियों का विकिरण करता है । ये रश्मियाँ विद्युत चुम्बकीय ऊर्जा या तरंग के रूप में होती हैं । इस निकलनेवाली ऊर्जा से आभामण्डल निर्मित होता है । इस आभामण्डल को विशेष यंत्रों द्वारा देखा जा सकता है । आभामण्डल के रग और स्वास्थ्य का गहरा संबंध है । इस विषय पर देश-विदेशों में गहन अनुसंधान हो रहे हैं ।

लेश्या ध्यान : आध्यात्मिक दृष्टिकोण

पौद्गलिक लेश्या (रग) का आत्मिक परिणामो (भाव लेश्या) पर प्रभाव पड़ता है और भाव लेश्या का पौद्गलिक लेश्या (रग) पर । कषाय (सवेग) की मदता से अव्यवसाय की शुद्धि होती है और अव्यवसाय की शुद्धि से लेश्या की शुद्धि होती है । लेश्या से विशुद्ध भावधारा हमारे ग्रथि तंत्र को प्रभावित करती है । ग्रथि तंत्र के हार्मोन रक्त संचार तंत्र के द्वारा नाड़ी तंत्र और मस्तिष्क के सहयोग से हमारे अन्तर्भाव, चिन्तन, वाणी, आचार और व्यवहार को संचालित और नियंत्रित करते हैं । पौद्गलिक (लेश्या) रगों के ध्यान द्वारा आभामण्डल को बदला जा सकता है । इससे भावों को बदलकर व्यक्तित्व का रूपान्तरण किया जा सकता है ।

लेश्या ध्यान का प्रयोजन है—सत्य की खोज, चैतन्य की स्वतन्त्र सत्ता का अनुभव, अन्तर्दृष्टि की जागृति, व्यक्तित्व का रूपान्तरण, भावधारा का निर्मलीकरण आदि । इसके मुख्य परिणाम हैं—जीवन में परिवर्तन, अनिर्वचनीय एव अपूर्व आनन्द, जितेन्द्रियता, आत्म-साक्षात्कार ।

६.७.०. सहायक सामग्री

- १ आभामण्डल, आचार्य महाप्रज्ञ,
प्रकाशक आदर्श साहित्य संघ चूड़ (राज०)
- २ अपना दर्पण अपना बिम्ब, आचार्य महाप्रज्ञ
जैन विश्व भारती, लाहन् (राज०)
- ३ चित्त और मन, आचार्य महाप्रज्ञ
जैन विश्व भारती, लाहन् (राज०)
- ४ प्रेक्षा ध्यान लेश्या ध्यान, आचार्य महाप्रज्ञ
जैन विश्व भारती, लाहन् (राज०)
- ५ लेश्या और मनोविज्ञान, मुमुक्षु डा शाता जैन, १९९६
जैन विश्व भारती, लाहन् (राज०)

6. Color and human response, Faber Birren
Van Nostrand Reinhold company, New York
7. Color psychology and color therapy, by Faber Birren
Published by citadel press Secaucus, N J,
- 8 The human aura, by Walter J Kilner
Published by citadel press Secaucus, New Jersey.
- 9 Hands of light, (1988) By Barbara Ann Brennan,
Bantam Book, New York
- 10 Emotional Intelligence, 1995, By Daniel Goleman,
Bantam Books, New York.

अभ्यासार्थ प्रश्न

- १ भाव और सवेग से क्या तात्पर्य है ?
- २ लेश्या स्तर का निर्माण कैसे होता है ? और उसका प्रभाव हमारे जीवन पर किस प्रकार पड़ता है ?
- ३ लेश्या सिद्धान्त की ऐतिहासिक दृष्टि से समीक्षा करे ?
- ४ लेश्या शब्द की मीमांसा, परिभाषा एवं प्रकारों का विवेचन करें ?
- ५ लेश्या सिद्धान्त की जीवन में उपयोगिता क्या है ?
- ६ लेश्या और आभामण्डल को स्पष्ट करते हुए उसके सम्बन्धों पर प्रकाश डालें ।
- ७ व्यक्ति के मन पर होने वाले रोगों के प्रभाव को समझाए ।
- ८ रंग व्यक्ति के मन कायिक बीमारियों पर क्या प्रभाव डालते हैं ? स्पष्ट करें ।
- ९ आभामण्डल का तात्पर्य स्पष्ट करते हुए आभामण्डल के रंग और रोगों के सम्बन्ध का विश्लेषण करे ।
- १० वैज्ञानिक दृष्टिकोण से लेश्या की व्याख्या कीजिए ।
- ११ द्रव्यलेश्या और भावलेश्या का अन्तर स्पष्ट करते हुए व्यक्ति की वृत्तियों के सदर्भ में लेश्यातन्त्र का महत्व बताए ।
- १२ लेश्या-ध्यान की आवश्यकता को स्पष्ट कीजिए ।
- १३ व्यक्तित्व के परिवर्तन और रूपान्तरण में लेश्या के शोधन की महत्ता पर प्रकाश डालें ।
- १४ भावधारा का निर्मलीकरण क्या है और यह कैसे प्राप्त होता है ?
- १५ लेश्या-ध्यान की निष्पत्तियों को स्पष्ट कीजिए ।

चतुर्थ खण्ड

**जीवन विज्ञान का अनुप्रयोग
(Application of Science of living)**

अध्याय १०

शिक्षा में जीवन विज्ञान

(Jeevan Vigyan in Education)

१. आवश्यकता एवं महत्त्व (Necessity and Importance)
२. जीवन विज्ञान : एक समाहारक और गतिशील दर्शन
(Jeevan vigyan : an Eclectic and Dynamic Philosophy)
३. जीवन विज्ञान : शिक्षा दर्शन
(Jeevan Vigyan : Educational Philosophy)
४. जीवन विज्ञान : शिक्षा के तत्त्व (Elements of Education)
५. सारांश (Summary)
६. सहायक सामग्री (Related Readings)
७. अभ्यासार्थ प्रश्न (Questions)

१०. शिक्षा में जीवन विज्ञान

(जीवन मूल्यों का ह्रास जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में हो रहा है। शिक्षा चिकित्सा, प्रशासन, राजनीति, व्यवसाय एवं उद्योग, न्याय एवं विधि आदि सभी क्षेत्र इस समस्या से आक्रांत हो रहे हैं। इसका प्रभाव व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक एवं भावात्मक विकास पर पड़ रहा है। व्यक्तित्व असंतुलित बनता जा रहा है। परिवार टूट रहे हैं, समाज में अलगाववाद, अपराध, व्यसन आदि बढ़ते जा रहे हैं। राष्ट्र में आतंकवाद, भ्रष्टाचार, आदि तेजी से पैर फैला रहे हैं। और व्यक्ति की भौतिक आकांक्षाओं की अत्यधिकता से पर्यावरण भी प्रदूषित हो रहा है। मूल्यों के ह्रास का प्रमुख कारण है शिक्षा जगत् में मूल्यों के प्रशिक्षण का अभाव। आज अपेक्षा है शिक्षण के प्रत्येक स्तर पर - प्राथमिक, माध्यमिक, उच्च माध्यमिक, स्नातक, एवं स्नातकोत्तर—मूल्यों के प्रशिक्षण की व्यवस्था की जाय।)

आज जीवन के प्रत्येक क्षेत्र हेतु विशेषज्ञ तैयार करने वाली संस्थाएँ हैं। वे संस्थान उन विशेषज्ञों के लिए आचार संहिता को प्रस्तुत करते हैं। समाज के हित में उनसे कुछ विशेषष्ट मूल्यों की अपेक्षा भी की जाती है। जैसे—चिकित्सक से सेवा भावना, प्रशासक से सवेदनशीलता, अध्यापक से अध्यापन व आचरण की एकरूपता आदि-आदि। पर उन संस्थानों के पास इन मूल्यों के विकास हेतु कोई ठोस कार्यक्रम नहीं है। आज उन सभी के लिए ठोस कार्यक्रम अपनाने की आवश्यकता है। जीवन विज्ञान का प्रशिक्षण समय-समय पर इन क्षेत्रों में किया गया। प्रशिक्षणार्थियों के व्यक्ति-निष्ठ अनुभव एवं वस्तु-निष्ठ परिणाम मूल्य-विकास में जीवन विज्ञान की उपयोगिता को अभिव्यक्त करते हैं।^१

आज व्यावसायिक पाठ्यक्रमों में भी मूल्यों के प्रशिक्षण को समुचित स्थान दिया जाना आवश्यक है। इन पाठ्यक्रमों में मूल रूप से चिकित्सा, प्रबन्धन एवं इंजिनियरिंग प्रमुख हैं। इसके साथ साथ अन्यान्य प्रशासनिक पाठ्यक्रमों में भी मूल्यों के प्रशिक्षण को स्थान देना अपेक्षित है। शिक्षा के बाद जीवन क्षेत्र से जुड़े हुए लोगों को अनौपचारिक रूप से समय-समय पर मूल्यों के प्रशिक्षण का पुनरावर्तन आवश्यक है।

तालिका १२—जीवन-क्षेत्र एवं मूल्य

जीवन-क्षेत्र	अपेक्षित मूल्य/आचार संहिता	जीवन विज्ञान से अनुभूत एवं विकसित जीवन मूल्य
अध्यापन	अध्यापन व आचरण से दूरी न रहे, शांत धैर्यवान, प्रवक्ता, मंत्रीपूर्ण व्यवहार, अध्ययन एवं अनुसंधान-रुचि, स्वतंत्र एवं निर्भीक सम्मति, अध्यापन में जागरूकता एवं समर्पण, विद्यार्थियों के साथ सम्भाव एवं सहयोग, चुगली न करना, अध्यापन में बाधक व्यवसाय का निषेध ।	चित्त की एकाग्रता, सवेग नियन्त्रण की क्षमता, कार्य रुचि, स्मरण शक्ति, सकारात्मक दृष्टिकोण, विधायक भाव आदि । नाडी - गति, श्वास गति, भूख, पाचन क्रिया, उत्सर्जन क्रिया में सकारात्मक प्रभाव ।
प्रशासन	सवेदनशीलता, सेवा परायणता, नैतिकता, कुशलता, तटस्थता, सवेग नियन्त्रण, जनतंत्रीय पद्धतियों के प्रति जागरूकता, समाज के प्रति समर्पित, निर्णय लेने में सक्षमता ।	एकाग्रता, उत्साह, कसैथ्य परायणता, आत्म-विश्वास, शांति, मानसिक स्थिरता, निर्णय की प्रक्रिया, निष्पक्षता आदि ।
चिकित्सा	सेवा, ज्ञान का सदुपयोग, मानव जीवन के प्रति सम्मान, सबके प्रति समान व्यवहार, व्यवसाय के प्रति आदर एवं सम्मान, रोगी के स्वास्थ्य को प्राथमिकता, गोपनीयता, सभी चिकित्सकों के प्रति भ्रातृत्व, मृदुता, गंभीरता, धैर्य, निश्चितता, पवित्रता ।	मानसिक शांति, एकाग्रता, उत्साह, स्फूर्ति, कार्यक्षमता, विचार-शुद्धि, वृत्ति-शोधन, आत्म-विश्वास, स्वास्थ्य लाभ, मृदुता, उत्तेजना में कमी, मानसिक समुलन आदि ।

- 1 Code of Professional Ethics for University and College Teachers.
2. Medical Council of India, Code of Medical Ethics, Declaration.

जीवन विज्ञान जीवन के इन सभी क्षेत्रों में मूल्यों के विकास की प्रक्रिया को प्रस्तुत करता है अतः इसका अनुप्रयोग (Application) इन सभी क्षेत्रों में संभव है।

१. शिक्षा (सामान्य) में मूल्यों का विकास (Non-Professional education)
२. चिकित्सा शिक्षा में मूल्यों का विकास (Medical education)
३. व्यवसाय एवं उद्योग (प्रबंधन) शिक्षा में मूल्यों का विकास (Management education)
४. न्याय एवं विधि शिक्षा में मूल्यों का विकास (Law education)
५. प्रशासन शिक्षा में मूल्यों का विकास (Administrative education)
६. सेना, अर्द्धसेना, सुरक्षा बलों की शिक्षा में मूल्यों का विकास (Defence education)।

प्रस्तुत अध्याय में शिक्षा जगत् (Non-Professional education) में मूल्यों का विकास कैसे हो ? इस पर विचार किया गया है।

१०.१.० आवश्यकता और महत्त्व

स्वस्थ सामाजिक एवं सांस्कृतिक मूल्यों के अभाव में कोई भी व्यक्ति समाज में स्वस्थ व निश्चित नहीं रह सकता। इन मूल्यों के विकास के बिना सामाजिक समस्याओं का समाधान आसानी से नहीं पाया जा सकता। हिन्दुस्तान लोकतंत्रीय समाजवादी समाज व्यवस्था का सकल्प लिये चल रहा है। लोकतन्त्र का आधार है—जनमत का सम्मान और समाजवादी व्यवस्था का आधार है—सामाजिक न्याय। इनकी सम्पूर्ति के लिए आर्थिक सतुलन और तकनीकी विकास जितना आवश्यक है, उतना ही आवश्यक है—नैतिक या चारित्रिक विकास। समाजवाद की दुहाई के अनेक दशक बीत जाने पर भी जातिवाद, सम्प्रदायवाद, प्रांतीय और भाषाई अलगाववाद का दृष्टिकोण नहीं बदला है। आर्थिक विषमता में अन्तर नहीं आया है। क्या इसमें शिक्षा प्रणाली का कोई दोष नहीं है ? यदि शिक्षा द्वारा लोकतंत्रीय मूल्यों का विकास नहीं होता है तो उसकी सार्थकता में सन्देह किया जाता है। शिक्षा के क्षेत्र में आज सदेह का वातावरण बना हुआ है। विद्यार्थी का भविष्य क्या है ? यह प्रश्न आर्थिक परिप्रेक्ष्य में भी उभरता है और वैयक्तिक जीवन के सदर्भ में भी।

१०.१.१ आधुनिक जीवन शैली की समस्याएं

असीमित आकांक्षाएं, अत्यधिक भाग-दौड़, अत्यधिक कार्यभार एवं

समय की कमी ने व्यक्ति के जीवन को अस्त-व्यस्त कर दिया है। जीवन की सारी दिनचर्या अव्यवस्थित हो गई है। खाने-पीने व सोने का समय भी व्यक्ति के लिए दुर्लभ हो रहा है। महंगाई, दैनिक आवश्यक पदार्थों की कठिन उपलब्धि, जल और वातावरण प्रदूषण आदि समस्याओं के कारण भी व्यक्ति का जीवन निरन्तर तनावपूर्ण रहने लगा है। यह सार्वभौम तथ्य है कि मानसिक तनाव आधुनिक जीवन पद्धति का अभिन्न अंग बन चुका है। कुछ व्यक्ति तो निराश होकर शराब, एल एस. डी. आदि मादक (द्रव्यो) पदार्थों में इन सबका समाधान खोजने का प्रयत्न करते हैं। इससे समस्या की आग और अधिक प्रज्वलित होती है। उसी के फलस्वरूप मनुष्य के शरीर में अनेक प्रकार के रोग, पागलपन और आत्महत्या की बढ़ती हुई संख्या समाज और विश्व के लिए एक चिंता का विषय बनी हुई है और इन्होंने अनेक नई समस्याओं को जन्म दिया है।

वर्तमान समाज की मुख्य समस्याएँ—

१. तनाव—शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक।
२. स्वास्थ्य—शारीरिक, मानसिक और भावात्मक बीमारियाँ (मनोकायिक)।
३. पर्यावरण प्रदूषण—ओजोन छतरी में छेद आदि।
४. अशांत विक्षुब्ध पारिवारिक संबंध।
५. हिंसा और क्रूरता।
६. भ्रष्टाचार, बेईमानी और अनैतिकता।
७. नशीले पदार्थों का प्रयोग।
८. कानून और व्यवस्था में नैतिक व सामाजिक अनुशासन की अवहेलना। अपराध-वृद्धि।
९. शस्त्रीकरण/आणविक अस्त्र।
१०. शोषण।

१०.१.२ समस्याओं के कारण

कुछ मुख्य समस्याओं तक सीमित रखते हुए उनके कारणों पर विचार करें। इन समस्याओं की जड़ में मुख्य रूप से प्रायः निम्नलिखित कारण देखने में आते हैं।

१. जीवन के आधारभूत मूल्यों में आस्था की कमी।
२. नितांत पदार्थवादी दृष्टिकोण।
३. सुविधावादी दृष्टिकोण।
४. सुखवादी वृत्ति/इन्द्रिय सुख।
५. असीमित इच्छाएँ।

- ६ करुणा और सेवाभाव का अभाव ।
- ७ आत्मानुशासन की कमी ।
- ८ लालच, परिग्रह, अधिकार व अर्थ प्रधान मनोवृत्ति ।
- ९ अति स्वार्थीपन ।
- १० अति औद्योगीकरण ।
- ११ अति शहरीकरण ।
- १२ अति जनसंख्या ।
- १३ अति व्यस्त जीवन-शैली ।

इन कारणों के मूल में देखा जाए तो मुख्य जिम्मेदार कारण निम्न-लिखित हैं जिन पर अविलम्ब ध्यान दिया जाना चाहिए—

- १ स्नायु-अन्त सत्तावी ग्रन्थि-सत्र की विकृति ।
- २ मूल्यपरक शिक्षा का अभाव ।
३. असतुलित शिक्षा प्रणाली—वृत्तियों एवं व्यवहारों के रूपान्तरण के लिए प्रायोगिक प्रशिक्षण का अभाव ।
- ४ प्राणशक्ति में आस्था की कमी, इसके फलस्वरूप सकल्प-शक्ति व सहनशीलता में कमी ।

१०.१.३ वर्तमान शिक्षा प्रणाली : असतुलन की समस्या

समस्याओं का समाधान व सारे समाज का निर्माण शिक्षा से होता है । शिक्षा प्रत्येक विकास का आधार है । वर्तमान शिक्षा प्रणाली गलत नहीं है पर अधूरी है, सतुलित नहीं है। सतुलित शिक्षा प्रणाली वह होती है जिसमें व्यक्तित्व के चारों आयाम—शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और भावनात्मक—सतुलित रूप से विकसित हों । शरीर का विकास भी अपेक्षित है । मन का विकास भी अपेक्षित है । बुद्धि और भावना का विकास भी अपेक्षित है । आज की शिक्षा में इन चार आयामों में से दो पर ध्यान अधिक दिया जा रहा है । वे दो आयाम हैं—शारीरिक विकास और बौद्धिक विकास । शेष दो आयाम—अपेक्षित पड़े हैं । आज शारीरिक विकास बहुत हुआ है और बौद्धिक विकास भी प्रतिदिन बढ़ रहा है किन्तु मानसिक और भावनात्मक विकास नहीं हो रहा है । शिक्षा प्रणाली का यह असतुलन है ।

शिक्षा तत्र एकांगी विकास की परिक्रमा कर रहा है । वह सर्वांगीण विकास की धूरी पर नहीं चल रहा है । इसलिए वह अपना सतुलन खो बैठा है । बौद्धिक विकास से व्यक्ति इजिनीयर, वैज्ञानिक, डॉक्टर आदि बन जाने पर भी अनुकूल-प्रतिकूल स्थिति में अपना मानसिक सतुलन नहीं रख पाता है । वह भावावेश में आकर बहुत बार गलत व्यवहार कर लेता है । ईर्ष्या,

निराशा या आवेश की ज्वाला में जल उठता है और कभी-कभी आत्महत्या करने पर भी उतारू हो जाता है।

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री तुलसी दिल्ली में थे। वहाँ डॉक्टर डी. एस. कोठारी, केन्द्रीय विज्ञान समिति के अध्यक्ष आदि पाच-सात व्यक्त आये। चर्चा चली कि वैज्ञानिकता और बौद्धिकता का इतना विकास होने पर भी नैतिकता और चरित्र की समस्या क्यों है? आज का वैज्ञानिक छोटी मोटी बात में उलझ जाता है और आत्महत्या जैसे 'जघन्य' कार्य कर लेता है। यह शिक्षा के सामने बहुत बड़ा प्रश्न है आखिर शिक्षा की निष्पत्ति क्या है? क्या आत्महत्या ही शिक्षा की निष्पत्ति है? समझने पर यही निष्कर्ष निकलता है कि बौद्धिक विकास के हो जाने पर भी भावनात्मक विकास (Emotional development) के अभाव में जघन्यतम अपराध घटित हो सकते हैं। भावनात्मक विकास का उबलत प्रश्न सबके सामने है।

१०. १. ४ वर्तमान शिक्षा : अघूरी प्रक्रिया

आज शिक्षा का जीवन में प्रभाव नहीं हो रहा है क्योंकि उसकी प्रक्रिया पूरी नहीं हो रही है। शिक्षा की पूरी प्रक्रिया है—ग्रहण करो फिर उसका आसेवन करो, जीवन में उतारो। जानो और प्रयोग करो। आज यह आसेवन की बात छूट गई।

पातजली से पूछा गया—'चित्त का निरोध कैसे होता है?'

उन्होंने कहा—'चित्त निरोध के दो उपाय हैं—अभ्यास और वैराग्य।'

अर्जुन ने कृष्ण से पूछा—'मन का निरोध कैसे होता है?'

श्रीकृष्ण ने कहा—'पार्थ! अभ्यास और वैराग्य द्वारा मनोनिग्रह साधा जा सकता है।'

आज अभ्यासात्मक शिक्षा छूट गई, ज्ञानात्मक शिक्षा बच गई। शिक्षा का एक चरण टूट गया। वह लगड़ी हो गई है। इसलिए शिक्षा का परिणाम आना चाहिए वह नहीं आ रहा है।

१०. १. ५. शिक्षा की समस्याएं : जीवन विज्ञान का दृष्टिकोण

यह स्वर अधिकतर सुनने में आता है कि आज की शिक्षा प्रणाली गलत है। जीवन विज्ञान की दृष्टि में वर्तमान की शिक्षा प्रणाली गलत नहीं है, किन्तु यह अपर्याप्त है। इस अपर्याप्तता को शिक्षा के छ अंगों—उद्देश्य, विषय-वस्तु, पाठ्यक्रम, विधि, सस्थान और अनुशासन के संदर्भ में समझ सकते हैं।

(१) शिक्षा का उद्देश्य—शिक्षा का उद्देश्य मानव व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास है। यह तथ्य शिक्षा-जगत् में सर्वत्र सम्मत एवं मान्य रहा है किन्तु इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए ध्यान कम दिया जाता है।

(२) शिक्षा की केन्द्रीय विषय-वस्तु—

- शिक्षा जगत् में विद्यार्थी को ज्ञेय (जानने योग्य) के बारे में बताने वाली सामग्री का समावेश बहुत है किंतु ज्ञाता (जाननेवाला), स्वयं के बारे में बताने वाली सामग्री नहीं के बराबर है। बाह्य जगत् की सामग्री बहुत है किंतु आंतरिक जगत् की सामग्री नगण्य है।
- स्वयं की शक्तियों से परिचय कराने वाली सामग्री का अभाव है।
- मन की समग्र शक्तियों के विकास एवं तनाव मुक्ति से सम्बन्धित सामग्री का अभाव है।
- अपने स्वयं पर नियंत्रण, सत्कार निर्माण व चरित्र निर्माण के प्रशिक्षण की सामग्री का अभाव है।
- सहिष्णुता के विकास से सम्बन्धित सामग्री का अभाव है।

(३) शिक्षा का पाठ्यक्रम—पाठ्यक्रम में सर्वांगीणता के अभाव के कारण मूल्य बोध, चरित्र निर्माण, नैतिक विकास, भावनात्मक विकास आदि के लिए समय का समुचित नियोजन नहीं है। ये सारे तत्त्व जीवन के लिए आवश्यक हैं। समयाभाव के कारण अछूते रह जाते हैं।

(४) शिक्षण प्रविधि—अध्ययन, पुस्तकीय ज्ञान का बोलबाला अधिक है। जीवन विकास व निर्माण के लिए प्रायोगिक अभ्यास का अभाव है।

(५) शिक्षा संस्थान—शिक्षा संस्थान मात्र शारीरिक विकास एवं बौद्धिक विकास के माध्यम बन कर रह गये हैं। मानसिक शक्तियों एवं भावनात्मक विकास के माध्यम नहीं बन पा रहे हैं।

(६) अनुशासन—आज शिक्षा-जगत् में उच्छृंखलता, स्वेच्छाचार व उदण्डता का भाव अधिक बढ़ रहा है। आत्मानुशासन का अभाव खटकता है।

१०. १. ६. शिक्षा के पूरक की खोज

शिक्षा प्रणाली में सुधार के लिए डॉ. राधाकृष्णन कमीशन, मुदलियार कमीशन, श्री प्रकाश कमीशन, श्री कोठारी कमीशन एवं आचार्य राममूर्ति आदि ने अपने प्रतिवेदनो में विभिन्न प्रस्तुतियाँ प्रकाशित की।

विश्वविद्यालय शिक्षा आयोग—(१९४८—१९४९)—यह आयोग डॉ. राधाकृष्णन की अध्यक्षता में गठित हुआ। इस आयोग की रिपोर्ट में धार्मिक शिक्षा पर बल दिया गया—धर्म के बिना नैतिकता पर्याप्त नहीं है। स्वामी भक्ति, साहस, अनुशासन और आत्मबलिदान जैसे विशिष्ट गुणों का

उपयोग अच्छाई एवं बुराई दोनों के लिए सम्भव है। ये गुण जितने सफल नागरिक या सज्जन व्यक्ति के लिए आवश्यक हैं तो दुर्जन व्यक्ति की सफलता के लिए भी उतने ही आवश्यक हैं। धर्म निरपेक्षता का अर्थ धर्म के बारे में अशिक्षित या अज्ञानी रहना नहीं है। धार्मिक शिक्षा के लिए आयोग ने निम्नलिखित सुझाव दिए :—

- १ कुछ मिनटों के लिए मौन-ध्यान करवाया जाए।
- २ प्रथम वर्ष के द्विती पाठ्यक्रम में धर्म के महान शिक्षकों की जीवनियों को पढ़ाया जाए।
३. द्वितीय वर्ष में शास्त्रों में से सार्वभौम चरित्र को पढ़ाया जाए।
- ४ तृतीय वर्ष में धर्म एवं दर्शन की मूल समस्याओं का अध्ययन कराया जाए।

आयोग ने इस बात को स्वीकार किया कि नैतिक और धार्मिक पाठ्य पुस्तकों के माध्यम से विद्यार्थी को नैतिक और धार्मिक बनाने का प्रयास अपर्याप्त है। मात्र बौद्धिक विकास से हृदय विकास सम्भव नहीं है। नैतिक विकास के लिए सर्वोत्तम प्रक्रिया है—व्यक्ति का अपना उदाहरण, दैनिक जीवन और कार्य, रोजमर्रा की पुस्तकें आदि। लेकिन हमें ऐसी पाठ्यपुस्तकों का निर्माण नहीं करना है जो यह सिद्ध करें कि उनका धर्म ही सत्य है। एक मात्र सत्य है। धार्मिक शिक्षण का अर्थ—उन ऐतिहासिक महापुरुषों की अन्तरदृष्टि के प्रति जागरूकता का विकास।

माध्यमिक शिक्षा आयोग (१९५२—१९५३) :—यह आयोग श्री मुदलियर की अध्यक्षता में गठित हुआ। इस रिपोर्ट ने स्वीकार किया है कि शिक्षा का उद्देश्य तब तक पूरा नहीं होता जब तक देश की युवापीढ़ी में नैतिक मूल्यों का विकास नहीं हो जाता। आयोग के अनुसार संविधान के धर्म निरपेक्ष राज्य के प्रावधान को देखते हुए नियमित कालाशो में धार्मिक शिक्षा नहीं दी जा सकती। किन्तु विद्यालय के अतिरिक्त समय में विद्यार्थी को स्वैच्छानुसार दी जा सकती है।

धार्मिक नैतिक शिक्षा आयोग (१९५९) —शिक्षा की केन्द्रीय सलाहकार समिति द्वारा यह आयोग श्री प्रकाश की अध्यक्षता में गठित किया गया। इनके अनुसार नैतिक और आध्यात्मिक मूल्यों का प्रशिक्षण शिक्षा में अत्यन्त अपेक्षित है। इसका प्रशिक्षण प्राथमिक स्तर से विश्वविद्यालय स्तर तक व्यवहार्य एवं ग्राह्य भी है। इनके सुझाव भी लगभग विश्वविद्यालय शिक्षा आयोग (१९४७) के समान ही थे।

शिक्षा आयोग (१९६४-६६) .—यह आयोग डॉ. दौलत सिंह कोठारी

की अध्यक्षता में गठित हुआ। इसमें नैतिक एवं आध्यात्मिक मूल्यों की तीव्र अपेक्षा को रेखांकित किया गया। इस आयोग ने अनुशंसा की कि शिक्षा को मूल्य परक बनाने के लिए सक्रिय उपायों को काम में लेना चाहिए। इसने प्रत्यक्ष एवं परोक्ष दोनों प्रकार के उपायों को काम में लेने पर बल दिया।

इसके अनुसार आधुनिक समाज के समस्त ज्ञान के विस्तार एवं शक्ति विकास के प्रसंग बहुत अधिक हैं अतः यह अपेक्षित हो गया है कि इनके साथ सामाजिक दायित्व की अनुभूति, आध्यात्मिक और नैतिक मूल्यों के गहरे मूल्यांकन की दृष्टि को भी संयोजित किया जाए। यह भी प्रस्तुत किया गया है कि धार्मिक शिक्षा एवं धर्मों की शिक्षा में अन्तर है। बहुधर्म लोक-तांत्रिक राष्ट्र में सभी धर्मों के सहिष्णुता पूर्वक अध्ययन को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। इससे नागरिक एक दूसरे को अच्छी तरह समझ सकेंगे एवं मैत्री और प्रेमपूर्वक रह सकेंगे।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (१९६७) — इस दस्तावेज में नैतिक एवं राष्ट्रीय मूल्यों के विकास पर बल दिया। शिक्षा पद्धति को चरित्रवान और राष्ट्रीय सेवा एवं विकास के प्रति युवक-युवतियों को अवश्य तैयार करना चाहिए।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (१९६७) — “संसद सदस्य समिति” — उसने अपनी रिपोर्ट में राष्ट्रीय एकता की मजबूती, सामाजिक सद्भाव और आध्यात्मिक मूल्यों पर बल दिया।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (१९८६) — इसने मूल्य परक शिक्षा पर बहुत बल दिया। इसका कारण यह है कि जीवन के आवश्यक मूल्यों में भारी गिरावट आ रही है। दूसरा कारण यह है कि शिक्षा के द्वारा हमारे बहु-सांस्कृतिक प्रधान समाज में सार्वभौम व शाश्वत मूल्यों का विकास होना चाहिए। मूल्य परक शिक्षा को हमारी सांस्कृतिक धरोहर, राष्ट्रीय लक्ष्य और सार्वभौम दृष्टि पर बल देना चाहिए।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति पर गठित “समीक्षा समिति” (१९८६) — यह समिति आचार्य राममूर्ति की अध्यक्षता में गठित हुई। इसके अन्तिम दस्तावेज में सामाजिक और आध्यात्मिक मूल्यों में भारी गिरावट के प्रति चिंता प्रकट की गई और इन मूल्यों की रक्षा पर बल दिया गया। यह धरोहर हमें विरासत में मिली है। इसको वास्तविक जीवन पर लागू करके देखते हैं तब आधुनिक विज्ञान और लोकतंत्र के मूल्यों के अत्यन्त निकट लगते हैं। अतः भारत के उज्ज्वल भविष्य के लिए ऐसी नई संस्कृति की जरूरत है जिसमें आध्यात्म और विज्ञान दोनों का समन्वय हो। समावेश हो।

इन प्रस्तुतियों में नैतिक शिक्षा को शिक्षा के एक आवश्यक अंग के रूप में स्वीकृत किया गया। नई शिक्षा नीति के अन्तर्गत मूल्य परक शिक्षा

का प्रावधान रखा गया। इस मूल्य परक प्रावधान में नैतिक कहानियों घटनाओं, कविताओं, गीतों, प्रगीतों तथा महापुरुषों की जीवनियों द्वारा अन्य शैक्षिक विषयों के साथ पढ़ाने का निर्देशन किया गया। जिससे शिक्षा के सर्वांगीण उद्देश्य की पूर्ति हो सके। इन विषयों से सम्बन्धित पुस्तकों में पाठ यत्र-यत्र प्रासंगिक रूप में पढ़ने को मिलते हैं। समस्या यह है कि केवल सैद्धांतिक शिक्षा का जीवन में आस्था-सूचक प्रभाव व्यक्त नहीं होता। इसका एक कारण यह है कि ब्रिटिश परम्परागत यह वर्तमान शिक्षा प्रणाली एकांगी बौद्धिक विकास करने वाली है। इसमें विभिन्न व्यवसायों से सम्बन्धित शिक्षा का प्रावधान है। परन्तु अपने कार्यों के प्रति नैतिक कर्त्तव्य निभाने की प्रेरणा कम दिखाई देती है यही कारण है कि आज डाक्टर, वकील, अर्थ-शास्त्री, समाज शास्त्री, मनोवैज्ञानिक, वैज्ञानिक, तर्क शास्त्री आदि उपलब्ध हैं परन्तु अपने द्वारा ग्रहीत कार्यों के प्रति वास्तविक उत्तरदायित्व का अनुभव करने वाले व्यक्ति नगण्य है।

शिक्षा जीवन में अवतरित कैसे हो ? यह आज का अह्म प्रश्न है। इस प्रश्न का समाधान देने के लिए नई शिक्षा नीति के नाम से पूरे राष्ट्र में सगोष्ठियों, सेमिनार, वार्ताएँ और सयोजनों के माध्यम से भरपूर चर्चा की गई। विधान सभाओं एवं सदन में यह प्रश्न गुंजा और निष्कर्ष के रूप में यह दृश्य उजागर हुआ कि हमारे सांस्कृतिक एवं राष्ट्रीय आदर्शों की धरोहर को शिक्षा के माध्यम से सुरक्षित रखा जाए, बालक-बालिकाओं में जीवन-मूल्यों के प्रति आस्था पैदा की जा सके एवं उनका आचरण इसके अनुरूप बन सके।

१०. १. ७. जीवन विज्ञान : एक समाधान

भारत सरकार के तत्कालिन शिक्षा मंत्री के सी. पत अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री तुलसी से मिले। शिक्षा विषय में लम्बी चर्चा चली। वे बोले शिक्षा की समस्या बहुत बड़ी समस्या है।

हम शिक्षा की प्रणाली को परिवर्तित करना चाहते हैं। लेकिन कोई मार्ग नहीं मिल रहा है हमारे सामने स्पष्टता नहीं है। हम अनेक कोणों से सोच रहे हैं। बात-चीत लम्बी चली। आचार्य प्रवर ने उन्हें जीवन-विज्ञान की पद्धति से परिचित कराया। वे बोले यह तो बिल्कुल नई बात है। अभी तक हमारे सामने कोई नई बात आई ही नहीं। आपने जीवन विज्ञान की नई बात सुझाई है। मैं भी विज्ञान का विद्यार्थी रहा हूँ। मैं इस बात को गहराई से पकड़ रहा हूँ। यह पद्धति हमारे लिए कार्यकर हो सकती है।

शिक्षा शास्त्रियों की अनुशंसा :—२३ अक्टूबर १९८५ को अखिल भारतीय अणुव्रत समिति द्वारा नई शिक्षा नीति और जीवन विज्ञान पर एक सगोष्ठी आयोजित की गई। उसमें सुप्रसिद्ध शिक्षाविद् ईश्वर भाई पटेल,

यशवत भाई शुक्ल, चिनुभाई नायक, डॉ० रामजीसिंह, डॉ० दयानन्द भार्गव आदि ने भाग लिया। नई शिक्षानीति के निघारण के समय एक अनुशास-पत्र तैयार किया गया। जिसमे 'जीवन विज्ञान' की अपेक्षा पर बल दिया गया—

“शिक्षा और समाज-व्यवस्था के बीच गहरा संबंध है। दुर्भाग्य से हमारी शिक्षा-समाज व्यवस्था से कटी हुई है। इसलिए इसकी प्रासंगिकता दिनोदिन क्षीण होती जा रही है। शिक्षा समाज-व्यवस्था के अनुरूप होकर ही प्रासंगिक होती है। इसलिए न केवल व्यक्ति निर्माण के लिए वल्कि समाज व्यवस्था को गुणानुरूप और गतिशील बनाने के लिए शिक्षा अत्यन्त सशक्त उपकरण है। जीर्ण-शीर्ण सामाजिक सांस्कृतिक मूल्यों के परिवर्तन, लोकतांत्रिक, समाजवाद, सर्वधर्म समभाव एवं अहिंसा आदि जीवन-मूल्यों के प्रति निष्ठा जागृत करना शिक्षा का मुख्य उद्देश्य है यदि हमारी शिक्षा-व्यवस्था समाज की धर्मान्धता, अधविश्वास, आर्थिक विषमता, हिंसा और आतंकवाद की चुनौतियों का उत्तर नहीं दे सकती, तो वह अप्रासंगिक है।

नैतिक और चारित्रिक शिक्षा पर विभिन्न शिक्षा आयोगों एवं विशेषज्ञ समितियों ने समय-समय पर अपनी महत्वपूर्ण अनुशंसाएं दी हैं। किंतु उनका ठोस कार्यान्वयन सामने नहीं आया। आज मूल्यों की इस सकट प्रस्त स्थिति को अत्यन्त खतरनाक माना जा रहा है। शिक्षा की प्रक्रिया को सुसंगत और व्यवहार्य मूल्य-प्रणाली तथा तर्कसंगत वैज्ञानिक एवं नैतिक दृष्टिकोण पर आधारित करने की आवश्यकता को महसूस किया जा रहा है। यह एक शुभ लक्षण है।

मूल्यों के उत्तरोत्तर ह्रास को रोकने के लिए बौद्धिक पाठ्यक्रम में भी बच्चे से लेकर विश्वविद्यालय के स्तर तक यथायोग्य महापुरुषों की जीवनियों, महाकाव्यों से त्यागमय जीवन घटनाएँ, कला-साहित्य का ज्ञान, स्वतंत्रता संग्राम के इतिहास के साथ-साथ मानवीय संस्कृति के विकास की गाथा, धर्म के मूल तत्वों की जानकारी, विज्ञान और अध्यात्म का सामंजस्य तुलनात्मक धर्म दर्शन के अध्ययन आदि का समावेश अपेक्षित है किंतु केवल बौद्धिकता एवं विचार बादिता से भावना का विकास सम्भव नहीं। इसलिए हमें इसका अनुसंधान करना होगा कि हम किस प्रकार शिक्षार्थियों में नैतिकता एवं चरित्र विकसित कर सकते हैं।

सौभाग्य से आचार्य श्री तुलसी के मार्ग-दर्शन में इस सदस्य में जीवन विज्ञान की कल्पना और योजना रखी गई है जो वैज्ञानिक एवं तर्क-संगत तो है ही अब प्रयोग सिद्ध भी हो चुकी है। केवल सिद्धांत बोध के द्वारा विद्यार्थी अपनी अस्मिता को पहचान सके और सामाजिक न्याय के प्रति समर्पित हो सके, यह कम सम्भव है। इसके लिए सिद्धांत एवं प्रयोग दोनों का समन्वय आवश्यक है। जीवन विज्ञान में अध्यात्म और विज्ञान, तत्व-

मीमांसा और योग, मानविकी और भौतिक विज्ञान, रसायन-विज्ञान, मनो-विज्ञान और समाज विज्ञान तथा सृष्टि सतुलन शास्त्र का समन्वय है। संक्षेप में जीवन विज्ञान यह मानता है कि भस्तिष्क में असीम शक्ति है। इस शक्ति की जागृति तनाव और थकान को आसानी से कम करके की जा सकती है।

अतः सगोष्ठी की यह सशक्त अनुशंसा है कि जीवन विज्ञान के अध्ययन और प्रयोग को नयी शिक्षा नीति में प्रारम्भिक स्तर से ही यथा-योग्य अनिवार्य स्थान दिया जाए। इससे परम्परागत धार्मिक शिक्षा को लागू करने के विवाद भी नहीं खड़े होंगे एवं भारतीय संविधान की धारा २८ का भी किंचित् उल्लंघन नहीं होगा। जीवन विज्ञान वास्तव में केवल नैतिक शिक्षा का ही विकल्प नहीं, यह शिक्षा का ही विकल्प नहीं, यह शिक्षा को सार्थक, समयोपयुक्त एवं समग्र बनाने का एक विज्ञान है। इसमें न धर्म या अध्यात्म की एकाग्रता है, न विज्ञान की। यह अन्तर्विषयानुवधी होने के कारण इसके अन्तर्गत एक साथ सामान्यीकरण एवं विशिष्टीकरण होने का समन्वय है।'

७ सितम्बर १९८५ को प्रथमिक एवं अनौपचारिक शिक्षा पर सगोष्ठी हुई। ग्रामीण विकास एवं पंचायत राज्य मंत्रालय के मंत्री सचिव, निदेशक, शिक्षा-अनुसंधान के अधिकारी, शिक्षाविद् तथा प्राथमिकशाला के अध्यापकों से भाग लिया। जीवन विज्ञान पर काफी विचार-विमर्श किया गया। २.१०.८६ में राजस्थान विद्यापीठ एवं राष्ट्रीय अमृत महोत्सव समिति द्वारा द्वि दिवसीय जीवन विज्ञान सम्मेलन की आयोजना की गई। उसमें जीवन-विज्ञान के विविध पहलुओं पर विचार-विमर्श किया गया, शोध पत्र पढ़े गए।

८ अप्रैल १९९४ को जयपुर में जीवन-विज्ञान पर एक सगोष्ठी आयोजित की गई। इसमें राजस्थान के शिक्षा-मंत्री, शिक्षा निदेशक, शिक्षा सचिव जैन विश्व भारती के अध्यक्ष, जैन विश्व भारती संस्थान, मान्य विश्वविद्यालय के कुलपति एवं जीवन विज्ञान अकादमी के निदेशक तथा ३१ जिलों के शिक्षा अधिकारी उपस्थित थे। अणुव्रत अनुशास्ता श्री तुलसी एवं आचार्य महाप्रज्ञ का सांनिध्य व उद्बोधन प्राप्त हुआ। इस गोष्ठी में जीवन विज्ञान के महत्त्व पर गंभीर चिन्तन हुआ। इसे पूरे प्रातः में नैतिक एवं चारित्रिक विकास हेतु पाठ्यक्रम में सम्मिलित करने हेतु विचार व्यक्त किए गए।

१०.१.८. जीवन विज्ञान का योगदान

✓ जीवन विज्ञान शिक्षा की पूरक कार्य पद्धति है। यह पद्धति मूल्यपरक शिक्षा को पूरा करती है। शिक्षा में जो भावनात्मक परिवर्तन तथा चरित्र निर्माण का पक्ष गौण है, उसकी यह पूर्ति करती है।

जीवन विज्ञान का आधार प्रायोगिक अभ्यास का प्रशिक्षण है। मस्तिष्क के मूल स्रोतों को प्रशिक्षित करना प्रयोगात्मक पक्ष है। जो निष्क्रिय है, उन्हें सक्रिय करना। जो सुप्त पड़े हैं उन्हें जाग्रत करना यह प्रयोग से सम्बन्धित हैं। प्रायोगिक अभ्यास प्रथम कक्षा से स्नातकोत्तर अध्ययन तक चलता है। सिद्धांत केवल उतना ही है जितना की उन प्रयोगों को समझने के लिए जरूरी है। जीवन विज्ञान के सैद्धांतिक पक्ष की व्याख्या के लिए प्राचीन एवं अर्वाचीन सभी विद्याओं का समावेश किया गया है।

पदार्थ विकास के लिए विज्ञान को अस्वीकार नहीं किया जा सकता तो मानसिक शक्ति के विकास के लिए अध्यात्म को भी अस्वीकार नहीं किया जा सकता हमारा जीवन न तो केवल विज्ञान के आधार पर चल सकता है और न केवल अध्यात्म के आधार पर ही चल सकता है। इसमें तो विज्ञान और अध्यात्म दोनों के लिए अवकाश है। जीवन विज्ञान के पाठ्यक्रम में इन दोनों का समावेश किया गया है दर्शन, अध्यात्म, योग-विद्या और कर्मशास्त्र के साथ-साथ शरीर-रचना-विज्ञान, शरीर-क्रिया-विज्ञान, मनोविज्ञान आदि अर्वाचीन विद्याशाखाओं का सतुलन स्थापित किया है।

जीवन विज्ञान के पाठ्यक्रम में सैद्धांतिक और प्रायोगिक प्रक्रियाओं का समावेश है। अतः इससे नैतिक मूल्यों के विकास की सम्भावना की जा सकती है। प्रयोग एवं अभ्यास शून्य सिद्धांत के द्वारा उनके विकास की कल्पना नहीं की जा सकती। स्वभाव निर्माण और चरित्र निर्माण के लिए अभ्यास नितान्त आवश्यक हैं। अभ्यास के अभाव में व्यक्ति जानता हुआ भी अनजान-सा बना रहता है। जीवन विज्ञान में प्रयोग की अनिवार्यता स्वीकार की गई है। इस दृष्टि से यह मूल्य परक शिक्षा की प्रेरणा एवं विकास का महत्त्वपूर्ण उपाय हो सकता है। यह जीवन विज्ञान मूल्य परक शिक्षा के सैद्धान्तिक और प्रायोगिक प्रक्रिया को पूरा करता है।

१७.२.०. जीवन विज्ञान : एक समाहारक और गतिशील दर्शन (Science of living : an eclectic and dynamic philosophy)

जीवन विज्ञान एक गतिशील दर्शन है। यह समय व क्षेत्र की समस्याओं एवं नवीनताओं को ग्रहण करते हुए आगे बढ़ता है। यह अनेकात दर्शन पर आधारित है। इसका एकाग्रता में विश्वास नहीं है। गतिशील दर्शन वह दर्शन है जो समाज में नए परिवर्तनों के साथ उन तथ्यों को अपने दर्शन में समायोजन करता रहे एवं अपनी मौलिकता को भी सुरक्षित रखे। वही अन्ध्रा दर्शन है। वह गतिशील दर्शन नहीं है जो रुढ़ बन जाए, जिसमें परिवर्तन की क्षमता न हो। जीवन विज्ञान इन सबके प्रति जागरूक है।

- (१) समाहार का तात्पर्य है—सम्यक् प्रकार से आहरण, ग्रहण एवं सम्मिश्रण ।
- (२) प्राचीन धरोहर एवं नवीन आविष्कारों से प्राप्त तथ्यों का सम्यक् ग्रहण एवं सम्मिश्रण ।
- (३) जो दर्शन देश, काल व व्यक्ति की आवश्यकताओं के अनुरूप परिवर्तन में सक्षम है वही गतिशील दर्शन है । तथ्यों का स्वीकरण, ग्रहण, आधुनिकतम बनाना, सर्वांगीण करना, खुलापन रखना, समन्वित चिंतन करना—समाहार दर्शन की कार्यशैली है ।

तालिका १३ : जीवन विज्ञान का समन्वित दर्शन

क्र.सं	एकांगी विचारधाराएं	जीवन विज्ञान का समन्वित चिंतन
१.	व्यक्ति या समाज	व्यक्ति और समाज की सापेक्षता
२.	संस्कार या वातावरण	संस्कार और वातावरण ,, ,,
३.	अध्यात्म या विज्ञान	अध्यात्म और विज्ञान का समन्वय
४.	अनुशासन या स्वतन्त्रता	आत्मानुशासन का विकास
५.	धार्मिक शिक्षा या धर्म निरपेक्ष शिक्षा	मानवीय मूल्यों की शिक्षा, अध्यात्म-विकास की शिक्षा
६.	ज्ञान या आचार	ज्ञान और आचार का समन्वय
७.	प्रकृति या पर्यावरण	प्रकृति (मानव स्वभाव) और पर्यावरण का समन्वय
८.	उपादान या निमित्त	उपादान और निमित्त की सापेक्षता
९.	आस्था या तर्क	आस्था और तर्क की सापेक्षता
१०.	अनुभव या बुद्धि	अनुभव और बुद्धि की सापेक्षता

अनेकान्त दर्शन

जीवन विज्ञान की पृष्ठभूमि में अनेकान्त दर्शन है । अनेकान्त दर्शन घटना को अनेक दृष्टियों से समझने की दृष्टि देता है । किसी एक दृष्टिकोण से किया गया विचार सम्यक् व समुचित नहीं हो सकता । कोई भी विचार समग्र सत्य नहीं होता । वह सत्यांश होता है । जैसे अपने विचार को सत्य मानते हैं वैसे दूसरों के विचारों में भी सत्य की खोज करना । अपने विचार को सत्य ही मानना और दूसरे के विचार को असत्य ही मानना—एकांगी आग्रह हैं । यह एकांगी आग्रह मनुष्य को असत्य की ओर ले जाता है । सत्य की खोज का मार्ग है अनाग्रह । अनाग्रही मनुष्य दो भिन्न विचारों में समन्वय साध सकता है । इस चिंतन के धरातल पर विरोधी लगने वाले तथ्यों में भी जीवन विज्ञान समन्वय देखता है । सामंजस्य खोजता है । इसमें खुलापन है । नये दृष्टिकोणों को समाहित करने की असीम शक्ति है । यह प्रवृत्ति इसकी गतिशीलता का सूचक है ।

१०.२.१. समाहारक दर्शन

समाहारक प्रवृत्ति शिक्षा में समाहारक प्रवृत्ति से अभिप्राय पूर्ववर्ती विचारधाराओं एवं प्रवृत्तियों में समन्वय या सामञ्जस्य स्थापित करने की प्रवृत्ति से है। दूसरे शब्दों में कह सकते हैं कि पूर्ववर्ती विचारधाराओं तथा प्रवृत्तियों की अच्छाईयों से समन्वय स्थापित करना समाहारक प्रवृत्ति है।^१

शिक्षा के क्षेत्र में यह प्रवृत्ति मान्य है और लगातार अपनाई जाती रही है। इसमें पूर्व प्रवृत्ति और नई प्रवृत्तियों का सम्मिश्रण होता है। इस प्रकार की प्रवृत्तियों में देश, काल और व्यक्ति का स्वतंत्र रूप से कोई विशेष प्रभाव नहीं रहता। जबकि सामूहिक रूप में इन सबका प्रभाव सम्मिश्रित होता है। जीवन विज्ञान को हम समाहारक प्रवृत्ति के रूप में देख सकते हैं या नहीं ?

व्यक्ति और समाज

कुछ शिक्षाशास्त्री व्यक्ति को तथा कुछ समाज को प्रधानता देते रहे हैं। व्यक्तिवादी विचारधारा ने व्यक्ति को तथा समाजवादी विचारधारा ने समाज को प्रधानता दी। यह प्रश्न सदैव ही उठता रहा कि शिक्षा का उद्देश्य बालक को समाज के लिए शिक्षा देना है अथवा व्यक्तिगत उन्नति के लिए शिक्षा देना है। आज की शिक्षा का उद्देश्य व्यक्तिगत उन्नति और सामाजिक सेवा दोनों है। आधुनिक शिक्षा व्यक्तित्व विकास के साथ-साथ नागरिकता के गुणों के विकास पर भी बल देती है। आधुनिक शिक्षा ने इस तथ्य को भी स्वीकार किया है कि व्यक्ति का विकास शून्य में न होकर सामाजिक वातावरण में ही होता है। इस कारण व्यक्ति और समाज दोनों में सामंजस्य होना अनिवार्य है।

जीवन विज्ञान का यह दर्शन रहा है कि समाज और व्यक्ति को विभक्त नहीं किया जा सकता। व्यक्ति समाज से प्रभावित होता है और समाज व्यक्ति से। दोनों में अन्योन्याश्रय संबंध है। व्यक्ति का अन्तर्जगत् उसकी वैयक्तिकता है, उसका विस्तार है समाज। जीवन विज्ञान का समन्वित चिन्तन यह है कि व्यक्ति के सर्वांगीण विकास से सामाजिक स्वास्थ्य का भी विकास हो सकेगा।

व्यक्तित्व का विकास सामाजिक वातावरण में होता है। जीवन विज्ञान में भी सामाजिकता को व्यक्तित्व-विकास से जोड़ा गया है। व्यवहार परिवर्तन पर बहुत महत्त्व दिया गया है। समाज में व्यक्ति का व्यवहार सम्पूर्ण मानव-जाति के अनुकूल कैसे बन सके, इस बात पर बल दिया जाता है।

१. शिक्षा के सामान्य सिद्धान्त, त्यागी एवं पाठक, पृष्ठ—७२६।

शिक्षा व्यक्ति को सामाजिक समूह के अन्तर्गत रखकर ही उसका विकास कराती है और सामाजिक चेतना का विकास भी। समाज व्यक्ति को अपनी दृष्टि से ओझल नहीं छोड़ देता। जीवन-विज्ञान में कुछ प्रयोग हैं—सह-अस्तित्व, करुणा, धार्मिक-समन्वय की अनुप्रेक्षा आदि। इनका लक्ष्य है सामाजिक चेतना के विकास को प्राप्त करना। जहाँ करुणा का स्रोत सूख जाता है वहाँ सामाजिक चेतना सूख जाती है और सामाजिक चेतना के अभाव में ही समाज में शोषण, अनैतिकता आदि पनपते हैं। इसलिए जीवन विज्ञान के प्रयोग सामाजिक चेतना को विकसित करने की दृष्टि से बहुत महत्त्वपूर्ण हैं।

अध्यात्म और विज्ञान का समन्वय

इसी प्रकार एक विवाद चलता है—अध्यात्म और विज्ञान के रूप में। १९वीं शताब्दी के अन्त तक विज्ञान का जो स्वरूप बना उससे यह धारणा पुष्ट हो गई कि विज्ञान और अध्यात्म में किसी भी प्रकार का समन्वय संभव नहीं है। अर्थात् विज्ञान और अध्यात्म को दो ध्रुव की तरह नितांत विरोधी समझा गया। उसका मूल कारण यह था कि न्यूटन द्वारा प्रतिपादित विज्ञान के मौलिक सिद्धांत समस्त ब्रह्माण्ड को एक यंत्र के रूप में व्याख्यायित करते हैं। इस यांत्रिक भौतिकवाद के कारण विज्ञान और अध्यात्म के बीच एक खाई पैदा हो गई किन्तु बीसवीं शताब्दी के प्रारम्भ में आइन्स्टीन द्वारा आधुनिक विज्ञान के नए सिद्धांत प्रस्तुत किए गए जिनका समर्थन आगे से आगे अनेक वैज्ञानिकों द्वारा होता गया। इससे विज्ञान अध्यात्मवाद के कुछ निकट हो गया। जीवन विज्ञान में आध्यात्मिक वैज्ञानिक व्यक्तित्व के निर्माण की परिकल्पना इस आधुनिक विचारधारा के साथ सामंजस्य रखती है। इस माने में एक अत्यन्त नई अवधारणा शिक्षा के क्षेत्र में स्थापित हुई है। स्पष्ट रूप से जीवन विज्ञान का यह समाहारक दर्शन है। और इसी दर्शन के आधार पर जीवन विज्ञान के द्वारा शिक्षा के क्षेत्र में एक नई क्रांति घटित करने का प्रयत्न किया जा रहा है।

अनुशासन और स्वतंत्रता

शिक्षा के क्षेत्र में एक अन्य विवाद है—अनुशासन और स्वतन्त्रता को लेकर। प्राचीन शिक्षा पद्धति में कठोर अनुशासन पर बल दिया जाता था और नई शिक्षा पद्धति में स्वतन्त्रता पर बल दिया जा रहा है, किन्तु कोरी स्वतन्त्रता से अनुशासनहीनता की समस्या पैदा हो गई है। इसलिए अनुशासन और स्वतन्त्रता के बीच सामंजस्य की अपेक्षा है। जीवन विज्ञान विद्यार्थी को आत्मानुशासन के लिए प्रेरित करता है। इतना ही नहीं बल्कि जीवन विज्ञान के प्रयोगों से विद्यार्थी की अपनी आत्मनियन्त्रण की शक्ति जागृत हो जाती है,

विवेक चेतना जागृत हो जाती है जिससे वह स्वयं अपना आत्मनियन्त्रण करने में दक्ष हो जाता है। वर्तमान शिक्षा की अनुशासनहीनता की समस्या का समाधान न कठोर अनुशासन में है और न ही स्वतन्त्रता में। इसका समाधान है—आत्मानुशासन के विकास में। आत्मानुशासन को विकसित करने में जीवन विज्ञान की ही पद्धति सफल हो सकती है। इस दृष्टि से जीवन विज्ञान स्पष्ट रूप से समाहारक प्रवृत्ति को स्थान देता है।

धार्मिक शिक्षा और धर्म-निरपेक्ष शिक्षा

आज धार्मिक शिक्षा और धर्म निरपेक्ष शिक्षा को लेकर बहुत बड़ा विवाद चल रहा है। वर्तमान शिक्षा प्रणाली स्पष्ट रूप से किसी भी धार्मिक शिक्षा को स्वीकार नहीं करती। दूसरी ओर धर्म की शिक्षा के अभाव में राष्ट्रीय चरित्र में निरन्तर गिरावट आ रही है इसलिए शिक्षाविदों के सामने एक बहुत बड़ा द्वन्द्व है कि किस प्रकार धर्म निरपेक्षता को कायम रखते हुए धर्म की शिक्षा दी जाए। जीवन विज्ञान इस समस्या का एक सटीक समाधान है। मानवीय मूल्यों का विकास, नैतिक और चरित्र निर्माण का विकास बिना किसी साम्प्रदायिक आधार के किस प्रकार किया जा सकता है? इसका मूर्त रूप जीवन विज्ञान की पद्धति में साकार होता है। यह स्पष्ट है कि अध्यात्म के प्रयोग किसी भी रूप में धर्म निरपेक्षता को खण्डित नहीं करते। इसी प्रकार विशुद्ध वैज्ञानिक आधारों पर किए जाने वाले प्रयोग भी स्पष्टतया धर्म के अनुरूप हैं। जीवन विज्ञान में अध्यात्म और विज्ञान के प्रयोगों का सुन्दर समायोजन हुआ है जिससे धर्म को कायम रखते हुए धार्मिक एवं नैतिक मूल्यों को विकसित किया जा सकता है। इन उदाहरणों से यह ज्ञात होता है कि जीवन विज्ञान समाहारक प्रवृत्ति को पूर्ण रूप से स्थान देता है।

१०.२.२. पाठ्यक्रम और समाहारक दर्शन

जहाँ तक जीवन विज्ञान के पाठ्यक्रम का सबध है उसमें भी प्रचलित विद्या शाखाओं में से अनेक विद्या शाखाओं का समाहार किया गया है। एक ओर विज्ञान सकाय की विद्या शाखाएं, जैसे—शरीर रचना-विज्ञान, शरीर-क्रिया-विज्ञान, रसायन विज्ञान आदि शुद्ध विज्ञान की विद्या शाखाओं का सैद्धांतिक एवं प्रायोगिक रूप से शिक्षण-प्रशिक्षण जीवन विज्ञान के अन्तर्गत किया जाता है। दूसरी ओर अध्यात्म, दर्शन, आचार-शास्त्र और योग विद्या आदि प्राच्य विद्या शाखाओं को भी सैद्धांतिक व प्रायोगिक स्तर पर पाठ्यक्रम में सम्मिलित किया गया है। यह समाहार एकदम मौलिक एवं व्यावहारिक है। अब तक शिक्षा के क्षेत्र में इस प्रकार का प्रयत्न कभी भी नहीं हुआ है। इस दृष्टि से

जीवन विज्ञान समाहारक दर्शन के क्षेत्र में एक नया विचार कहा जा सकता है। अतः आशा की जा सकती है कि इस समाहारक प्रवृत्ति के कारण ही जीवन विज्ञान समूचे शिक्षा के क्षेत्र में सरलता के साथ स्वीकार्य हो सकेगा। इसके साथ-साथ जीवन विज्ञान के पाठ्यक्रम में भी किसी प्रकार की मूढता नहीं है। उसमें वह लचीलापन है जिससे भविष्य में होने वाले किसी भी नवीन सिद्धांत को वह अपने में आत्मसात् कर सकता है।

जीवन विज्ञान का स्वरूप ही अपने आप में खुलेपन को लिए हुए है जो उसकी विशुद्ध समाहारक प्रवृत्ति का स्पष्ट लक्षण है। शिक्षा के अतिरिक्त भी जीवन विज्ञान व्यक्ति और समाज के विभिन्न पहलुओं से जुड़ा हुआ है। इसलिए जीवन विज्ञान का उपयोग केवल शिक्षा तक ही सीमित नहीं है अपितु व्यावसायिक क्षेत्र, प्रशासनिक क्षेत्र, स्वास्थ्य शिक्षा, प्रदूषण निवारण आदि अनेक क्षेत्रों में जीवन विज्ञान को काम में लिया जा सकता है। शिक्षा जगत् में इसकी शुरुआत हो गई। निष्कर्ष के रूप में कहा जा सकता है कि जीवन विज्ञान अनेक विवादास्पद बिंदुओं का समाहार करने वाली एक जीवन्त और सतत गतिशील विद्या शिक्षा है।

१०.३.०. जीवन विज्ञान : शिक्षा-दर्शन

जीवन विज्ञान प्राचीन एवं नवीन शिक्षा आदर्शों का दस्तावेज है जो विद्यार्थी की सुषुप्त चेतना को जागृत कर उपनिषद के मूत्र मंत्र "सा विद्या या विमुक्तये" को चरितार्थ कर रहा है। भारतीय सस्कृति के मूल तत्त्वों का प्रायोगिक प्रशिक्षण देता है एवं भावात्मक विकास को साकार करता है। इससे जीवन में मूल्यों का विकास होता है। जीवन विज्ञान नवीन शिक्षा के संदर्भ में मूल्य परक शिक्षा का एक अभिनव प्रयोग है। इसके अन्तर्गत मूल्य-शिक्षा, नैतिक शिक्षा, स्वास्थ्य शिक्षा और योग शिक्षा का समावेश है। इसका विकास सम्पूर्ण मानव समस्याओं के संदर्भ में हुआ है। इसे शिक्षा के क्षेत्र में अणुव्रत और प्रेक्षाध्यान के समन्वय से विकसित किया गया है। इसका स्वरूप है—शिक्षा जगत् में शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और भावात्मक मूल्यों के विकास का सतुलन स्थापित करना।

१०.३.१. शिक्षा शास्त्रियों की आकांक्षा

शिक्षा शास्त्री चाहते हैं कि शिक्षा से अच्छी पीढ़ी का निर्माण हो, अच्छा समाज बने, बुराईया कम हो, बच्चे सुसंस्कारित बनें, अच्छे नागरिक बनें, किन्तु यह धारणा या चाह सफल नहीं हो रही है क्योंकि जो मार्ग चुना है वह पर्याप्त नहीं, केवल बौद्धिक विकास से यह संभव नहीं।

वर्तमान युग में मनुष्य को प्रतिदिन अनेक विषमताओं का सामना करना पड़ता है। अनेक विकट परिस्थितियाँ आती हैं जो मनुष्य के मस्तिष्क

पर निरंतर दबाव डालती रहती हैं। आदमी में इन्हें झेलने की शक्ति नहीं है। ऐसी स्थिति में क्या यह सम्भव है कि शिक्षा हमें सहारा दे सके ? अतः आज की शिक्षा के साथ मानसिक विकास, भावात्मक विकास के कार्यक्रम अवश्य जुड़ने चाहिए जिससे मनोबल विकसित हो, सहिष्णुता बढ़े, सतुलन बना रहे। पर प्रश्न है कि भावनात्मक विकास हो कैसे ?

✓ शिक्षा का उद्देश्य है व्यक्तित्व का सर्वाङ्गीण विकास। सर्वाङ्गीण विकास का अर्थ है—व्यक्ति का शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक एवं भावात्मक विकास। वर्तमान शिक्षा प्रणाली में शारीरिक विकास पर थोड़ा एवं बौद्धिक विकास पर पर्याप्त ध्यान दिया जाता है। इसी का सुफल है—डॉक्टर, इंजिनियर, वकील आदि का निर्माण। पर पढ़-लिखकर अच्छा वैज्ञानिक बन जाने पर भी तनाव में ग्रस्त रहना, भावावेश में आकर गलत व्यवहार कर लेना, अन्याय अनेक बुराइयों में फसने की घटना आम बात होती जा रही है। बौद्धिकता के शिखर से वैज्ञानिक जब ईर्ष्या, निराशा या आवेश की ज्वाला में जल उठता है और आत्महत्या कर लेता है, तब आश्चर्य होता है। क्या शिक्षा से इतना भी अनुशासन नहीं सीख सका कि अनुकूल और प्रतिकूल परिस्थितियों में अपना सतुलन रख सके ? यह भावात्मक विकास की अपेक्षा का परिणाम है।

१०.३.२. भावात्मक विकास एवं मनोविज्ञान

व्यक्ति में मानवीय मूल्यों के विकास, चारित्रिक विकास एवं नैतिक विकास का मूल आधार है—भावात्मक विकास। भावात्मक विकास का आधार है—व्यक्ति की भावधारा। जैसी भावधारा होती है, वैसा ही व्यक्ति का आवरण एवं व्यवहार होता है। निर्मल भावधारा और भावनात्मक सतुलन से ही श्रद्धा, विश्वास, प्रेम, करुणा, मृदुता आदि अनेक मूल्यों का विकास होता है। ये भाव दो वर्गों में विभाजित किये जाते हैं —

१. विधेयात्मक (Positive)

२. निषेधात्मक (Negative)

आधुनिक मनोविज्ञान में व्यक्ति के भाव, व्यक्तित्व एवं उसके परिणामों पर बहुत सुन्दर ढंग से विचार किया गया है—

तालिका १४ : भाव, व्यक्तित्व एवं परिणाम

भाव	व्यक्तित्व (आचार/व्यवहार)	परिणाम
विधेयात्मक (Positive)		
विश्वास	उत्साही	सफलता
अभय	आशावादी	समादर
धैर्य	प्रसन्नता	निश्चिन्तता
सहिष्णुता	तनाव-मुक्त	आंतरिक शान्ति
मृदुता	विनयशील	मैत्री
श्रद्धा	सहृदय	स्वस्थता
निष्ठा	सहानुभूतिपूर्ण	सुख
सामंजस्य	वीरतापूर्ण	विकास
पारस्परिक सम्म	अनुशासन बद्ध	साहस
निषेधात्मक (Negative)		
भय	क्रूर	तनाव
घणा	दुर्बल	कुण्ठा
ईर्ष्या	कठोर	निराशा
सन्देह	उद्दण्ड	लाचारी
लोभ	नीरस	उद्विग्नता
माया	चिड़चिड़ापन	दुःख
दीनता/हीनता	रुखा	असफलता
छिद्रान्वेषण	आलसी	रुग्णता
अहं	ढावाडोल	दरिद्रता
आग्रह	धोखेबाज	थकावट
द्वेष	स्वार्थी	ऊब, असंतोष

१०३.३. भावात्मक विकास एवं विज्ञान

विज्ञान द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि हमारी भावधारामो का उत्पादक एवं व्यवहार का निदेशक अन्तःस्रावी ग्रन्थितंत्र है। इन ग्रन्थियों के स्राव (हार्मोन) हमारे नाडीतंत्र को प्रभावित करते हैं। वर्तमान युग की विकट परिस्थितियों एवं दबावों के कारण ग्रन्थितंत्र के स्राव विकृत बन जाते हैं तथा नाडीतंत्र के दो अंगों—अनुकम्पी और परानुकम्पी के बीच संतुलन बिगड़ जाता है, इसी का परिणाम निषेधात्मक भावों की प्रचुरता और विधेयात्मक भावों का ह्रास है। यदि हार्मोनो का समुचित नियमन किया जाये और अनुकम्पी एवं परानुकम्पी का संतुलित संबंध स्थापित किया जाये तभी समस्या का समाधान संभव हो सकता है। शिक्षा का एक मुख्य उद्देश्य होना चाहिए—विधेयात्मक भावधारा एवं व्यक्तित्व का विकास तथा निषेधात्मक भावधारा एवं व्यक्तित्व से मुक्ति। इससे ही नैतिकता, चरित्र एवं मानवीय मूल्यों का विकास संभव है।

१०.३.४ जीवन विज्ञान का स्वरूप

शिक्षा मे जीवन विज्ञान का प्रयास शिक्षा प्रणाली को सतुलित और समन्वित करने का है। इस सतुलन स्थापना के चार सिद्धान्त हैं— १. प्राणधारा का सतुलन। २ जैविक सतुलन। ३ क्षमता की आस्था का जागरण। ४ परिष्कार।

१. प्राणधारा का सतुलन —इसके अन्तर्गत अनुकम्पी (Sympathetic) और परानुकम्पी (Parasympathetic) नाडी तंत्र को सतुलित किया जाता है एवं सुषुम्ना को जागृत किया जाता है। इससे सतुलित व्यक्तित्व का निर्माण होता है जिससे उद्वेगता, अनुशासनहीनता, भय का शमन होता है एवं हीनभावना दूर होती है।

२. जैविक सतुलन :—खोजो द्वारा विज्ञान ने प्रस्थापित किया है कि मस्तिष्क का बाया भाग स्कूली अध्ययन, तर्क, गणित, भाषा आदि के विकास के लिए उपयोगी है। वर्तमान मे हमारा बाया मस्तिष्क ही अधिक सक्रिय है। यदि दायें भाग को सक्रिय बना दिया जाये तो प्रज्ञा, सृजनशीलता, अन्तर्दृष्टि, अध्यात्म, अन्तश्चेतना का विकास संभव है। पूरे मस्तिष्क को सक्रिय करना जैविक सतुलन की प्रक्रिया है। इसके द्वारा व्यक्तित्व के छिपे रहस्यों को उद्घाटित कर असीमित शक्तियों को जगाया जा सकता है।

गोनाइस और एड्रीनल ग्रन्थि के असतुलित स्त्राव मूल्यों को विकृत करने मे अह भूमिका निभाते हैं। जैविक सतुलन पर ध्यान देने से व्यक्ति के अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों के रसायनों का सतुलन स्थापित होता है।

३ क्षमता की आस्था :—मस्तिष्क की असीमित शक्तिया हैं। इनका विकास कर क्षमता को बढ़ाया जा सकता है। इस तथ्य की आस्था पैदा हो जाये तो कोई भी कार्य असंभव नहीं रहता।

४. परिष्कार —मनुष्य अनेक मिथ्या भाव, दृष्टिकोण एवं व्यवहार से प्रसित है। इनका परिष्कार संभव है और पतन से उत्थान के मार्ग पर अग्रसर हो सकता है।

१० ३.५. सर्वांगीण विकास

यह सतुलन शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक और भावात्मक विकास का कारण बनता है। वर्तमान शिक्षा अधिकांश बौद्धिक और शारीरिक विकास का प्रयास है। यह मनुष्य को पूर्णता प्रदान नहीं करती। मानसिक और भावात्मक विकास के बिना विपरीत परिस्थितियों मे सतुलित व्यवहार, दायित्व बोध, नैतिक-चारित्रिक गुणों का विकास और मानवीय मूल्यों की वृद्धि संभव नहीं हो सकती। जीवन विज्ञान शिक्षा को पूर्णता प्रदान कर सर्वांगीण विकास का प्रयास है।

तालिका १५ : सर्वाङ्गीण व्यक्तित्व का विकास

विकास के प्रतिमान	अर्थ	वर्तमान शिक्षा का योगदान	जीवन विज्ञान का योगदान
आरोहिक विकास	स्वस्थ, बलवान, सशक्त शरीर	व्यायाम, खेल कूद आदि	आसन, प्राणायाम, योगिक क्रियाएँ स्वास्थ्य-बोध, अच्छी आदतों का निर्माण, मिताहार-प्रशिक्षण
मानसिक विकास	जीवन विज्ञान की दृष्टि से मानसिक स्वास्थ्य एवं मनोबल का विकास। एकाग्रता व जागरूकता का विकास, उच्च मानसिक शक्तियों—चिन्तन, तर्क, स्मृति, कल्पना एवं निर्णय शक्ति का विकास।	विभिन्न विषयों का अध्ययन एवं प्रयोग—स्मृति और तर्क के विकास के लिए। किन्तु मानसिक स्वास्थ्य मनोबल, एकाग्रता व जागरूकता के उपक्रम नहीं हैं।	आसन, प्राणायाम, संतुलित आहार, प्रेक्षाभ्यान और मानसिक स्वास्थ्य बोध, अनेकान्त का प्रशिक्षण।
सामाजिक विकास	सामाजिक समायोजन, उचित व्यवहार, आत्म-निर्भरता, सहयोग, सहानुभूति एवं नेतृत्व का विकास।	विचार विमर्श, अध्ययन गोष्ठी, समिति कार्य, मोनीटर प्रणाली, सामूहिक शिक्षण प्रणाली।	सामाजिक मूल्यों का बोध। अहिंसा, करुणा, सह-अस्तित्व, स्वावलम्बन, मानवीय एकता, समय, कर्तव्य निष्ठा आदि अनुप्रेक्षा के प्रयोग। अच्छे व्यक्तिके निर्माण द्वारा अच्छे समाज का निर्माण।
भावनात्मक विकास	दुःख सवेगों पर नियंत्रण, अच्छे सवेगों का विकास, सवेग प्रकाशन की पद्धति पर नियंत्रण करके उसमें मोड़ या परिवर्तन लाना।	<ul style="list-style-type: none"> वर्तमान शिक्षा प्रणाली में कोई शिक्षण व्यवस्था नहीं। अच्छे वातावरण के निर्माण पर बल। 	भावनात्मक मूल्यों का विकास, सवेग नियंत्रण का सैद्धान्तिक व प्रायोगिक प्रशिक्षण।

१०.३.६. आधार : प्रायोगिक अभ्यास

अनेक बार शिक्षा जगत् मे चरित्र विकास के लिए नैतिक शिक्षा लागू करने के सुझाव सामने आते हैं। इसके लिए महापुरुषों की जीवन घटनाएँ, कथा-प्रसंग आदि उपदेशात्मक प्रविधि का प्रयोग भी किया जाता है। पर प्रायः देखा जाता है कि केवल उपदेशात्मक शिक्षा का प्रभाव सीमित होता है। यह स्पष्ट है कि परिवर्तन की प्रक्रिया को घटित करने के लिए प्रायोगिक अभ्यास के प्रशिक्षण की आवश्यकता है जो हमारे भीतर भावात्मक परिवर्तन के लिए जिम्मेदार तंत्र एवं केंद्रों को प्रभावित कर सके। भावधारा, आचरण और व्यवहार को नियंत्रित कर सके।

शिक्षा का मूल अर्थ है—अभ्यास। अभ्यास के बिना अध्ययन अधूरा है। अभ्यास से पुष्ट ज्ञान ही भावात्मक सतुलन मे फलित होता है। कोरी बौद्धिकता व्यक्ति, समाज व राष्ट्र के लिए उपयोगी नहीं होती। कई बार अनेक दुष्परिणाम भी आते हैं। इसलिए ऐसी शिक्षा होनी चाहिए जो सिद्धान्त के साथ-साथ व्यावहारिक भी हो अर्थात् प्रायोगिक हो। जो व्यक्ति मे दायित्व बोध, मानवीय मूल्य, नैतिकता तथा चारित्रिक गुणों का विकास कर सके। यह अभ्यास द्वारा ही संभव है।

जीवन विज्ञान इस दिशा मे एक सशक्त माध्यम है। इसके पाठ्यक्रम मे प्रायोगिक प्रशिक्षण का प्रमुख स्थान है। इससे भावधारा शुद्ध होती है। भावात्मक विकास होता है, सहनशीलता बढ़ती है, आन्तरिक शक्तियों का जागरण होता है।

१०.३.७ प्रायोगिक प्रशिक्षण

जीवन के विज्ञान को समझने के लिए जीवन को समझना आवश्यक है। जीवन क्या है? यह एक महत्त्वपूर्ण प्रश्न है। जीवन विज्ञान मे इसकी व्याख्या के सात सूत्र (तत्त्व) बताए गये हैं—

१ शरीर, २ श्वास, ३ प्राण, ४ मन, ५. भाव, ६ कर्म
७ चित्त-चेतना।

इन सबका संयुक्त नाम है जीवन। जीवन की समग्र परिभाषा के लिए इन सात बिंदुओं पर ध्यान देना आवश्यक है। इनके प्रशिक्षण और परिष्कार की दिशा मे सतत् प्रयास करना मानवीय मूल्यों के विकास का आधार है।

प्रत्येक कार्य की निष्पत्ति के लिए एक सशक्त तंत्र अपेक्षित होता है। मनुष्य के जीवन मे कार्य संचालन के लिए एक तंत्र है और इसमे चार तत्त्व कार्य कर रहे हैं वे हैं—शरीर, श्वास, वाणी और मन। ये चारो साधक भी

बनते हैं और बाधक भी । ये मूल्यों के विकास के हेतु भी बनते हैं और अवरोधक भी । यदि इन्हें प्रशिक्षित कर लिया जाय तो ये साधक बन सकते हैं यदि अप्रशिक्षित रह जाए तो बाधक बन जाते हैं । प्रश्न है अभ्यास करने का, प्रशिक्षित करने का या प्रशिक्षण की पूरी प्रक्रिया अपनाने का

शरीर, श्वास, वाणी एवं मन को प्रशिक्षित करना जीवन विज्ञान की प्रक्रिया का मौलिक आधार है । इन चारों तत्त्वों के प्रशिक्षण के अभाव में व्यक्तित्व में निहित दोषों का उपचार करना असम्भव होता है और जब तक आधार की बात समझ में नहीं आती ठीक उपचार नहीं होता । कभी-कभी ऐसा होता है कि चिकित्सा करने वाला स्वयं बीमार पड़ जाता है तब चिकित्सा करने में कठिनाई पैदा हो सकती है । ये चार तत्त्व ही उपचार करने वाले हैं । जब ये ही बीमार हो जाते हैं तो हमारे सामने मूल्यों की समस्या पैदा हो जाती है । इनको स्वस्थ बनाए, सशक्त बनाए, प्रशिक्षित करे तो मूल्यों के अवमूल्यन की समस्या निरस्त हो जाती है ।

१०.३.८. मूल्यों की प्रतिष्ठा

शिक्षा जगत् में जीवन विज्ञान तीन प्रकार के मूल्यों को विशेष रूप से प्रतिष्ठित करना चाहता है—नैतिक मूल्य, मानसिक मूल्य और भावात्मक मूल्य ।

तालिका १६ : जीवन विज्ञान और मूल्यों की प्रतिष्ठा

क्रम संख्या	मूल्य	प्रशिक्षण
(१)	नैतिक मूल्यों का विकास— प्रामाणिकता, करुणा, मानवीय एकता, सह-अस्तित्व, सयम या सीमाकरण का विकास ।	अहिंसा, अणुव्रत, नैतिकता का दर्शन और सिद्धांत, शिक्षा का सिद्धांत, समाज विज्ञान, पर्यावरण विज्ञान, महापुरुषों के प्रेरक जीवनवृत्त, नैतिक विकास की प्रेरक कहानियां ।
(२)	मानसिक मूल्यों का विकास— एकाग्रता का विकास, सकल्य शक्ति का विकास, मानसिक संतुलन का विकास, धृति का विकास, मनोबल का विकास, मानसिक तनाव का विसर्जन,	अनेकात, प्रेक्षाध्यान, शरीर और मन के संबंध का प्रशिक्षण,

क्रम संख्या	मूल्य	प्रशिक्षण
(३)	भावात्मक मूल्यों का विकास— आत्म निरीक्षण का विकास, आत्म परीक्षण का विकास, आत्म नियन्त्रण/सवेग नियन्त्रण का विकास, अभय, मृदुता, सहिष्णुता, ऋजुता, अनासक्ति का विकास, मानवीय सबंधों मे परिवर्तन या परिष्कार,	अध्यात्म विज्ञान, परामनोविज्ञान, कर्मशास्त्र, अनुप्रेक्षा,

नैतिक मूल्यों की प्रतिष्ठा से होगा—प्रामाणिकता, मानवीय एकता, सह-अस्तित्व एवं सयम का विकास। इनके विकास का आधार है—अहिंसा, अणुव्रत, नैतिक-दर्शन आदि। मानवीय मूल्यों की प्रतिष्ठा से होगा—एकाग्रता का विकास, सकल्प शक्ति का विकास आदि। इसका आधार है—प्रेक्षाध्यान ध्यान आदि। भावात्मक मूल्यों की प्रतिष्ठा से होगा—आत्म-निरीक्षण आत्म परीक्षण का विकास, सबेगों के नियन्त्रण का विकास, मानवीय मूल्यों का परिष्कार एवं विकास आदि। इनके विकास का आधार है अध्यात्म-विद्या आदि। इन मूल्यों को विद्यार्थियों तक पहुँचाने के लिए जीवन विज्ञान पाठ्यक्रम की कल्पना की गई।

१०.३.६. कार्यविधि (Methodology)

मूल्यों के विकास के लिए जीवन तत्त्वों को प्रशिक्षित करना आवश्यक है। प्रशिक्षण की कार्यविधि के चार महत्त्वपूर्ण अंग हैं—१ अहिंसा २ अनेकात ३ अणुव्रत और ४ प्रेक्षाध्यान।

१ अहिंसा—स्वस्व समाज की संरचना के लिए व्यक्ति-व्यक्ति में अहिंसा की चेतना का विकास आवश्यक है। इससे कण्ठा, मैत्री, सार्वभौम जैसी उदात्त चेतना का विकास होता है समाज में अपराध, हिंसा, शत्रुता पर अक्रुश लगता है।

२ अनेकात—स्वस्थ जीवन के लिए एकाग्र आग्रह बाधक है। संतुलित जीवन के विकास के लिए समग्र दृष्टिकोण का विकास आवश्यक है। इसकी पूर्ति होती है—अनेकात के प्रशिक्षण से। इससे मिथ्या धारणाएँ, निरपेक्ष चिंतन व आग्रह से मुक्ति मिलती है।

३ अणुव्रत—सकल्प-शक्ति के विकास के बिना कोई भी जीवन में सफल नहीं हो सकता। सयम एवं व्रत की चेतना के अभाव में कोई भी

सफलता सुरक्षित नहीं रह सकती, अच्छा जीवन नहीं जी सकता।
स्वस्थ जीवन शैली के विकास का सूत्र है—अणुव्रत।

४ प्रेक्षाध्यान—अहिंसा, अनेकात एव अणुव्रत की चेतना को जगाने के लिए एक ओर इनका सैद्धांतिक प्रशिक्षण है। दूसरी ओर प्रायोगिक अभ्यास की सम्पूर्ण प्रक्रिया है—प्रेक्षाध्यान।

अणुव्रत, प्रेक्षाध्यान और जीवन विज्ञान

अणुव्रत आंदोलन का लक्ष्य है—व्यक्ति, समाज और राष्ट्र में पनपने वाली बुराइयों को दूर कर एक नीतिमान, मूल्यों से परिपूर्ण और चरित्र निष्ठ पीढ़ी का निर्माण करना।

अतः अणुव्रत आंदोलन ने सम्पूर्ण सामाजिक समस्याओं को ललकारा। व्यक्ति-व्यक्ति में सामाजिक मूल्यों के प्रति चेतना को जगाया। समाज के सभी वर्ग—शिक्षक, छात्र, कर्मचारी, अधिकारी, राजनेता, मतदाता, व्यापारी को बुराइयों से मुक्त रहकर अच्छा जीवन जीने के लिए प्रेरित किया, सकलपबद्ध किया और व्रत की चेतना को विकसित किया। इसके सिद्धांत नैतिक दर्शन व आचार शास्त्र की सुदृढ़ भूमिका पर अवस्थित है। यह व्यक्ति-व्यक्ति के सुधार से स्वस्थ समाज की संरचना को मूर्तरूप देने में अनवरत प्रयत्नशील है।

प्रेक्षाध्यान का लक्ष्य है—भावात्मक एवं आध्यात्मिक विकास। इससे समग्र व्यक्तित्व का विकास प्रतिफलित होता है एवं भावात्मक, मानसिक, शारीरिक स्वास्थ्य एवं समाधि की अनुभूति होती है।

प्रेक्षाध्यान का यह सिद्धांत है कि दृष्टिकोण बदल सकता है। आदत, स्वभाव और व्यवहार में परिवर्तन हो सकता है। यह तथ्य शिविर काल में और अधिक स्पष्टता से प्रमाणित हुआ। अनेक व्यक्तियों ने प्रयोग किये। परिणाम अच्छे आये। चिंतन चला कि शिक्षा के क्षेत्र में अणुव्रत के साथ प्रेक्षाध्यान का संयुक्त प्रयोग करना चाहिए। इसकी व्यवस्थित परिणति जीवन विज्ञान के रूप में २८ दिसम्बर १९७८ को सामने आई। जीवन विज्ञान ने अणुव्रत और प्रेक्षाध्यान को समाविष्ट करते हुए मूल्यों के विकास, स्वास्थ्य संरक्षण और व्यक्तित्व के समग्र विकास के लिए पूरा पाठ्यक्रम व प्रशिक्षण को प्रस्तुत किया।

अणुव्रत, प्रेक्षाध्यान और जीवन विज्ञान—तीनों जीवन मूल्यों के विकास के लिए अपने आपमें प्रगति के चरण हैं। पर तीनों के सैद्धांतिक आधार, कार्यक्षेत्र, कार्य और प्रतिधि को निम्न तालिका से स्पष्ट समझ सकते हैं -

तालिका १७ : अणुव्रत, प्रेक्षाध्यान और जीवन विज्ञान

खंड	कार्य क्षेत्र	कार्य	प्रविधि	सैद्धांतिक आधार
१ अणुव्रत	सामाजिक समस्याओं का समाधान	नैतिक विकास, समयमय जीवन को प्रोत्साहन	जन-चेतना का जागरण एवं व्यक्तिगत सकल्प	नैतिक-दर्शन-आचार-शास्त्र, अहिंसा, अनेकात एवं अपरिग्रह का दर्शन
२. प्रेक्षाध्यान	वैयक्तिक समस्याओं का समाधान	आध्यात्मिक, भावात्मक, भान-सिक और शारीरिक स्वास्थ्य एवं विकास	प्रायोगिक अभ्यास, शिविर-आयोजन। अनौपचारिक शिक्षा।	अध्यात्म-विज्ञान और आधुनिक विज्ञान
३ जीवन विज्ञान	शिक्षा में मूल्यों की समस्या का समाधान	जीवन-मूल्यों का विकास, अध्यात्म और विज्ञान का समन्वय, जीवन के नियमों की खोज	सैद्धांतिक अध्ययन एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण। विधिवत् कालाश, औपचारिक शिक्षा।	अणुव्रतअनुशास्ता श्री तुलसी एवं आचार्य महाप्रज्ञ का शिक्षा-दर्शन

१०.४.० जीवन विज्ञान : शिक्षा के तत्त्व (Elements of education)

शिक्षा-दर्शन से शिक्षा के तत्त्व उभरकर सामने आते हैं। शिक्षा के तत्त्वों में मुख्यतया उद्देश्य, विषय-वस्तु, पाठ्यक्रम, प्रविधि एवं मूल्यांकन पर विचार किया जाता है।

जीवन विज्ञान के शिक्षा-दर्शन के आधार पर इस शिक्षा के तत्त्वों पर विचार किया जा रहा है। इसमें इसके उद्देश्य, विषय-वस्तु, पाठ्यक्रम, प्रविधि एवं मूल्यांकन आदि तत्त्वों को स्पष्ट किया जा रहा है और इनको विद्यालय, महाविद्यालय एवं विश्वविद्यालय के स्तर पर चल रहे पाठ्यक्रम के सदर्थ में प्रस्तुत किया जा रहा है।

१०.४.१. मुख्य उद्देश्य

१ स्वस्थ व्यक्तित्व का निर्माण जिसमें शारीरिक, मानसिक, भावात्मक एवं सामाजिक मूल्यों का सतुलित विकास हो।

२ नये समाज का निर्माण—हिंसा, शोषण एवं अनैतिकता से मुक्त समाज का निर्माण।

३ नई पीढ़ी का निर्माण—ऐसी पीढ़ी का निर्माण जो आध्यात्मिक भी हो एवं वैज्ञानिक भी अर्थात् आध्यात्मिक-वैज्ञानिक मूल्यों से परिपूर्ण व्यक्तित्व का निर्माण।

इन मुख्य उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु विद्यालय, स्नातक एवं स्नातकोत्तर स्तर पर विभिन्न उद्देश्यों का निर्माण किया गया है एवं पाठ्यक्रम से उसे पुष्ट किया गया है।

१. विद्यालय के स्तर पर उद्देश्य :—

१ विद्यार्थियों में मूल्य चेतना को जागृत करना।

२ शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता पैदा करना।

३. शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक विकास के सतुलन की स्थापना करना।

४ योग एवं प्रेक्षाध्यान पद्धति का प्रायोगिक प्रशिक्षण देना।

५ शरीर विज्ञान एवं मनोविज्ञान के ज्ञान द्वारा वैज्ञानिक तथ्यों एवं आध्यात्मिक अनुभवों के समन्वय का बोध जागृत करना।

२. स्नातक (Graduate) स्तर पर उद्देश्य :—

१. शिक्षा में जीवन विज्ञान की आवश्यकता व स्वरूप का ज्ञान करना।

२ अणुव्रत, योग एवं प्रेक्षाध्यान पद्धति के सिद्धान्तों का ज्ञान देना।

३. प्रायोगिक अभ्यास द्वारा सतुलित व्यक्तित्व का निर्माण कराना।

४. जीवन के मूल तत्त्व, शरीर, मन, भाव एवं चेतना का ज्ञान कराना।

३ स्नातकोत्तर (Post-graduate) स्तर पर उद्देश्य :—

१. जीवन के परिष्कार द्वारा आध्यात्मिक वैज्ञानिक मूल्यों से परिपूर्ण व्यक्तित्व का निर्माण करना। आध्यात्मिक व्यक्तित्व अर्थात् मैत्रीपूर्ण व्यवहार से ओत-प्रोत व्यक्तित्व और वैज्ञानिक व्यक्तित्व अर्थात् सत्य की खोज के लिए खुले दिमाग से समर्पित व्यक्तित्व।
२. जीवन की शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं चैतन्य प्रक्रियाओं पर योग एवं प्रेक्षाध्यान की प्रक्रियाओं के प्रभावों का वैज्ञानिक अध्ययन करना।
३. जीवन के उन नियमों एवं प्रक्रियाओं के प्रभावों का अध्ययन एवं अन्वेषण करना जिससे जीवन के ज्ञानात्मक, भावात्मक एवं क्रियात्मक पक्ष का विकास एवं परिष्कार हो।
४. स्वस्थ समाज की संरचना के लिए ऐसे व्यक्तित्व (प्रशिक्षक) का निर्माण करना जो जीवन के विभिन्न क्षेत्रों हेतु स्वस्थ जीवन की प्रायोगिक अभ्यासात्मक प्रक्रियाओं को वैज्ञानिक ढंग से प्रस्तुत कर सकें। इसके माध्यम से वह समग्र व्यक्तित्व एवं स्वस्थ समाज के निर्माण में सहभागी बन सकें।

१०.४.२. केन्द्रीय विषय वस्तु (core content) :

वर्तमान शिक्षा प्रणाली में बौद्धिक विकास के तत्त्व पर्याप्त मात्रा में हैं। इसमें सच्चाई है। यही कारण है कि अनेक बुद्धिजीवी इस शिक्षा-प्रणाली से सफलतापूर्वक निकल रहे हैं। अच्छे डॉक्टर, वकील, इंजीनियर, वैज्ञानिक आदि आज की शिक्षा प्रणाली की देन हैं किंतु विचारणीय पक्ष यह है कि भावनात्मक विकास के लिए कौन-कौन से तत्त्व हैं? भावनात्मक विक्तित्व-कुरता, प्रतिशोध, भय, घृणा, ईर्ष्या, वासना एवं विकारों के परिष्कार के लिए आज की शिक्षा प्रणाली क्या दे रही है? विधायक भाव जो स्वस्थ, चरित्रवान एवं नैतिक व्यक्तित्व के लिए अत्यन्त आवश्यक है— इसके विकास के लिए आज की शिक्षा में क्या-क्या उपक्रम हैं? सकल्प शक्ति, इच्छा-शक्ति एवं मानसिक एकाग्रता के विकास के लिए आधुनिक शिक्षा प्रणाली क्या समाधान देती है? यह स्पष्ट है कि आधुनिक शिक्षा प्रणाली इन तत्त्वों से परिपूर्ण नहीं है। यह आवश्यक है कि इन तत्त्वों का शिक्षा प्रणाली में समावेश हो। न कि शिक्षा प्रणाली को ही दोषी ठहराया जाय। अधिकतर यही हो रहा है। शिक्षा प्रणाली को ही व्यर्थ एवं गलत बताया जाने लगा है। आवश्यकता इस बात की है कि जो कमी है उसको पूरा किया जाये। आज की शिक्षा प्रणाली में ऐसे तत्त्वों का समावेश हो जो विद्यार्थी के विवेक एवं प्रज्ञा को जगा सके जिससे विद्यार्थी दवावपूर्ण स्थिति

में अपने आपको सम्भाल सके एवं तनाव से मुक्त रह सके ।

केन्द्रीय विषय वस्तु (Core Content)

जीवन मूल्यों के विकास के लिए जीवन के तत्वों को प्रशिक्षित करना आवश्यक है । उनके प्रशिक्षण की प्रक्रिया ये है— अहिंसा, अनेकान्त, अणुव्रत एवं प्रेक्षा ध्यान । परन्तु जीवन के उन तत्वों को एवं उनके प्रशिक्षण की प्रक्रिया को पूरी तरह समझने के लिए आधुनिक विज्ञान, प्राच्य विज्ञान, मानविकी एवं समाज विज्ञान का अध्ययन आवश्यक है । आधुनिक विज्ञान के अन्तर्गत शरीर विज्ञान, मनोविज्ञान, परामनोविज्ञान, पर्यावरण विज्ञान, स्वास्थ्य विज्ञान एवं पोषाहार तथा मनश्चिकित्सा विज्ञान का समावेश किया गया है ।

तालिका १८ : जीवन विज्ञान की विषय-वस्तु

जीवन के तत्व	आधुनिक विज्ञान	प्राच्य-विद्या
शरीर	शरीर विज्ञान, शरीर क्रियाविज्ञान	आयुर्वेद, याग, दर्शन
श्वास	शरीर विज्ञान, शरीर क्रिया विज्ञान	आयुर्वेद, स्वर-विज्ञान योग-साधना
प्राण	परामनोविज्ञान	भारतीय मनोविज्ञान, दर्शन, योग, आयुर्वेद
मन	मनोविज्ञान	भारतीय मनोविज्ञान दर्शन
भाव	मनोविज्ञान, परामनोविज्ञान	दर्शन, भारतीय मनोविज्ञान, आचार शास्त्र
कर्म	आनुवंशिक विज्ञान, विश्लेषणात्मक मनोविज्ञान	कर्म शास्त्र, दर्शन शास्त्र
चित्त-चेतना	मनोविज्ञान, परामनो-विज्ञान शरीर विज्ञान	अध्यात्म विद्या, धर्म, दर्शन-शास्त्र, आचार-शास्त्र
अणुव्रत	समाज विज्ञान	नैतिक दर्शन, आचार शास्त्र, धर्म (तुलनात्मक), अहिंसा-दर्शन, अहिंसा-प्रशिक्षण
प्रेक्षाध्यान	शरीर विज्ञान, स्नायु-ग्रन्थि तंत्र विज्ञान, मनोविज्ञान, परामनोविज्ञान, स्वास्थ्य विज्ञान, पोषाहार, मानसिक चिकित्सा, प्रेक्षाध्यान-वैज्ञानिक आधार, विधि, लाभ	अध्यात्म-विज्ञान, जैन साधना पद्धति, योग, दर्शन, मन्त्र विज्ञान, स्वर-विज्ञान आदि । प्रेक्षाध्यान-आध्यात्मिक आधार, विधि एवं प्रयोजन ।

प्राच्य विद्या, मानविकी एवं समाज विज्ञान के अन्तर्गत दर्शन, शिक्षा (मुख्यतः मूल्य शिक्षा), धर्म (तुलनात्मक), योग (सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक), शांति-शोध, अहिंसा-प्रशिक्षण, समाज-शास्त्र, कर्मशास्त्र, आयुर्वेद (प्राकृतिक चिकित्सा) प्राणविज्ञान, मन्त्र-विज्ञान एवं अध्यात्म विज्ञान का समावेश किया गया है।

उपरोक्त विषयों के आधार पर मूल विषय-वस्तु (core content) -

(क) अणुव्रत (ख) सप्तसूत्रीय प्रेक्षा कार्यक्रम (ग) अहिंसा-प्रशिक्षण
(क) अणुव्रत — जीवन में नैतिक मूल्यों के विकास के लिए नैतिक जीवन की आचार संहिता^१ से परिचय करवाना। छोटे-छोटे सकल्प के द्वारा जीवन में नैतिकता के विकास को प्रेरित करना।

(ख) सप्तसूत्रीय प्रेक्षा-कार्यक्रम. शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए सप्तसूत्रीय प्रेक्षा कार्यक्रम -

१ योगिक क्रियाएं २ योगासन ३ प्राणायाम ४ कायोत्सर्ग ५ प्रेक्षाध्यान ६ अनुप्रेक्षा और भावना के द्वारा मूल्य प्रशिक्षण ७ स्वाध्याय।

१ योगिक क्रियाएं प्रत्येक मासपेशी, अवयव और अंग के व्यायाम लिए।

२. योगासन—शरीर के भीतर स्थित अवयवों के व्यायाम एवं नियंत्रण के लिए।

३. प्राणायाम—श्वास पर स्वेच्छिक नियंत्रण, सकल्प शक्ति और इच्छा शक्ति के विकास के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। अतः इससे स्वायत्त नाडी सस्थान पर भी स्वेच्छिक नियंत्रण बढ़ता है।

४ कायोत्सर्ग—शरीर और मन को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तनावों से मुक्त करने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है।

५. प्रेक्षाध्यान—यह विवेक शक्ति को जगाने की प्रक्रिया है जिससे व्यक्ति अपने सवेगों पर अपना नियंत्रण रख सके। प्रेक्षाध्यान मुख्यतः रागद्वेष रहित देखने की एकाग्रता है। यह आंतरिक चेतना एवं आंतरिक प्रक्रियाओं को अनुभव करने की प्रक्रिया है, अभ्यास है। इससे आंतरिक प्रक्रियाओं का नियंत्रण व रूपांतरण भी किया जाता है।

यह आत्म-निरीक्षण, प्रेक्षा का अभ्यास चेतना की गहरी परतो, अवचेतन मन के रहस्यों को उजागर करता है एवं अशुभ-संस्कारों से मुक्ति दिलाता है। यह पद्धति अन्तःस्वावी ग्रन्थि तंत्र के रसायनों को सतुलित व समन्वित करती है जो हमारे स्नायु तंत्र को भी नियन्त्रित करते हैं। यह

अन्ततः स्नायु-अन्तःस्नायी ग्रन्थि में सतुलन स्थापित करता है।

शारीरिक—शारीरिक स्तर पर प्रेक्षाध्यान पद्धति प्रत्येक कोशिका को प्राणवान बनाती है। पाचन तंत्र स्वस्थ बनता है। श्वसन तंत्र की क्षमता बढ़ती है। रक्त संचार निर्बाध बनता है।

मानसिक—मानसिक स्तर पर प्रेक्षाध्यान मन की एकाग्रता को बढ़ाता है। मन को तनाव मुक्त करता है। जिसके फलस्वरूप प्रायः सभी मानसिक प्रक्रियाएँ या शक्तियाँ भली-भाँति एवं सुचारु रूप से अपना योगदान कर सकती हैं। प्रेक्षाध्यान अनेक मनोकायिक बीमारियों का बिना दवाई समाधान प्रस्तुत करता है। आत्मानुशासन का यह सशक्त उपाय है जिससे व्यक्ति व्यसन एवं बुरी आदतों से मुक्त हो जाता है। यह चेतन मन से परे जाने का उपाय है।

भावनात्मक स्तर पर—विवेक शक्ति जागृत होती है। बाह्य वातावरण, परिस्थितियाँ एवं दूसरों के व्यवहार के प्रति प्रतिक्रियात्मक वृत्ति पर नियंत्रण होता है। स्नायु तंत्र और अन्तःस्नायी ग्रन्थि तंत्र का समन्वय स्थापित होता है। अतः भय, ईर्ष्या, क्रोध, वासना आदि से छुटकारा मिलता है।

आध्यात्मिक स्तर पर—विवेक शक्ति का वृत्तियों पर पूरा नियंत्रण स्थापित होता है। हमारे आंतरिक रसायनों का नियमन व रूपांतरण घटित होता है। जिससे समाधि, करुणा, आनन्द और समता का विकास होता है।

प्रेक्षाध्यान के निम्नलिखित प्रयोग हैं—

- (i) **श्वास प्रेक्षा**—(क) वैज्ञानिक दृष्टि से मद्, गहरा और लयबद्ध श्वास ही सम्यक् एवं पूरा श्वास है। इसमें श्वसन क्षमता एवं तनुपट का अधिकतम उपयोग होता है। इस श्वास को जागरूक होकर अनुभव करना दीर्घश्वास प्रेक्षा है।
(ख) समवृत्ति श्वास प्रेक्षा—यह नयुनो में क्रमशः श्वास के परिवर्तन के साथ श्वास के अनुभव (प्रति जागरूकता) का प्रयोग है।
- (ii) **शरीर प्रेक्षा**—यह शरीर के प्रत्येक अवयव पर चित्त को केन्द्रित कर वहाँ पर होने वाले सूक्ष्म प्रकपनों के अनुभव का प्रयोग है। देखने का प्रयोग है।
- (iii) **अन्तर्यात्रा**—यह सुषुम्ना पर चित्त को केन्द्रित कर ऊपर से नीचे यात्रा करते हुए वहाँ पर होने वाले प्रकपनों को देखने का, अनुभव करने का प्रयोग है।
- (iv) **चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा**—शरीर में चेतना के विशिष्ट केन्द्र है। जहाँ पर ग्रन्थियाँ भी अवस्थित हैं। यह प्रयोग वहाँ पर चित्त को केन्द्रित कर देखने, अनुभव करने का प्रयोग है।

- (v) **लेखाध्यान**—इसमे चैतन्य केन्द्र पर ध्यान करके चमकते हुए विभिन्न रंगों का ध्यान करना । इससे चेतना के सूक्ष्म स्तरों पर रूपांतरण घटित होता है ।

६ अनुप्रेक्षा और भावना द्वारा मूल्य प्रशिक्षण . —

मूल्य परक गतिविधिया या चिंतन-चिकित्सा जीवन विज्ञान की रीढ़ है । विद्यार्थी में जिन नैतिक, सामाजिक मानसिक भावात्मक और आध्यात्मिक मूल्यों का विकास अनुप्रेक्षा और भावना के द्वारा करणीय है वे निम्नलिखित हैं --

(i) कर्त्तव्य-निष्ठा	(xii) करुणा
(ii) स्वावलम्बन	(xiii) पवित्रता
(iii) सत्य	(xiv) सहिष्णुता
(iv) समन्वय	(xv) मृदुता
(v) सम्प्रदाय-निरपेक्षता	(xvi) श्रद्धा (सरलता)
(vi) मानवीय एकता	(xvii) आत्मानुशासन
(vii) सह-अस्तित्व	(xviii) मैत्री
(viii) राष्ट्रीय दायित्व	(xix) अभय
(ix) मानसिक सतुलन	(xx) अतिलोभ से मुक्ति
(x) धैर्य	(xxi) सकल्प शक्ति
(xi) प्रामाणिकता	(xxii) अनासक्ति

इन मूल्यों का विकास केवल पुस्तकीय ज्ञान या उपदेश से संभव नहीं है । यह प्रयोग के नियमित अभ्यास से ही हो सकता है । स्वतः सुभाव और चैतन्य केन्द्र पर रंगों के ध्यान से वाञ्छित आंतरिक (रासायनिक) परिवर्तन घटित होते हैं । परिणामतः वाञ्छित मूल्यों का विकास एवं व्यक्तित्व में रूपांतरण घटित होता है । इसी प्रकार किसी भी वाञ्छित मूल्यों के विकास के लिए अनुप्रेक्षा एवं स्वतः सुभावों के प्रयोग का निर्धारण एवं निर्माण किया जा सकता है ।

७. **स्वाध्याय** —महापुरुष, साधक एवं वैज्ञानिकों के जीवन साहित्य से परिचय कराना । उनके द्वारा खोजे हुए सत्य में समान तत्त्वों को रेखांकित करना एवं शाश्वत सत्य का बोध साहित्य द्वारा करवाना ।

- (ग) **अहिंसा प्रशिक्षण**—विचार एवं व्यवहार में अहिंसा के विकास के लिए चतुःसूत्री कार्यक्रम—

१ हृदय परिवर्तन—मस्तिष्कीय प्रशिक्षण

१ अहिंसा-प्रशिक्षण, स मुनि धर्मेश ।

२. दृष्टिकोण परिवर्तन—अनेकांत का प्रशिक्षण
३. जीवन शैली परिवर्तन—जीवन शैली में परिवर्तन के लिए अणुघटत का प्रशिक्षण
४. व्यवस्था परिवर्तन—सामाजिक, आर्थिक एवं राजनैतिक व्यवस्था परिवर्तन के लिए मानवीय सम्बन्धों में परिष्कार, स्वस्थ आर्थिक व्यवस्था एवं शुद्ध साधनों के प्रयोग का प्रशिक्षण ।

विद्यालय के स्तर पर :—

जीवन विज्ञान की मूल विषय वस्तु के आधार पर विद्यालयों के स्तर पर पाठ्यक्रम व पाठ्य पुस्तकें तैयार की गई हैं। जिसकी पृष्ठभूमि इस प्रकार है —

शिक्षाविदों के साथ किए गये विचार-विमर्श और प्रयोगों के पश्चात् यह निष्कर्ष निकाला गया कि वर्तमान पाठ्यक्रम के साथ जीवन-विज्ञान को स्वतंत्र रूप से कक्षा में पढ़ाया जाए। इसी निर्णय को लेकर राजस्थान शिक्षा विभाग ने “जीवन विज्ञान समिति” का गठन किया। उसने सर्वप्रथम राज्य के विभिन्न स्कूलों के अध्यापकों को प्रशिक्षित किया और कक्षाओं में विधिवत् प्रयोग करवाए। इनके परिणामों को जानकर राजस्थान माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, अजमेर के तत्कालीन अध्यक्ष श्री जगन्नाथ सिंह मेहता ने जीवन विज्ञान को पाठ्यक्रम के रूप में अपनाने के लिए एक लेखक, सगोष्ठी आयोजित की। दिनांक २२-२३ मई, १९८९ को लेखकों ने गहन विचार विमर्श के पश्चात् जीवन विज्ञान पाठ्यक्रम की विषय सूची और लेखन के मानदंड निर्धारित किये। ये (जीवन विज्ञान भाग १ से १० तक) पुस्तकें मूल्यपरक शिक्षा के सैद्धांतिक एवं प्रायोगिक पाठ्यक्रम के अनुसार लिखी गई हैं। वे सिद्धांत इस प्रकार विकसित किये गये हैं।

१. “सरलता से कठिनता की ओर” सिद्धांत के अनुसार भाषा के अनुसार सरलता से क्रमशः कठिनता की ओर ले जाते हुए किया गया है ताकि हर स्तर का विद्यार्थी पुस्तक का आसानी से उपयोग कर सके।
२. “ज्ञात से अज्ञात की ओर” सिद्धांत को ध्यान में रखकर यथासम्भव बच्चों की जानकारी वाले तथ्य जैसे—चित्र, रूपक, दृष्टांत, तुलनात्मक घटना या कहानी आदि को सामने रखकर गूढ़ विषय को रोचक व सहज ग्राह्य रूप में समझाने की कोशिश की गई है।
३. प्रत्येक पाठ को रोचक तथा सुपाच्य बनाने के लिए प्रश्न, कविता, इतिहास आदि का भी खुलकर प्रयोग किया गया है।
४. भाव-परिवर्तन जीवन-विज्ञान का मुख्य आधार है। निषेधात्मक भावों की जगह विधेयात्मक भावों को चरित्र का अंग बनाना, बुरी आदत को

मिटकर अच्छी आदतों का निर्माण करना, शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तनावों से मुक्त रहकर जीवन जीना, अपनी कार्य-शैली एवं कुशलता को बढ़ाना आदि ऐसे विषय हैं जिनसे आजकल विद्यार्थी अछूता रहता है। इसके लिए प्रेक्षा-अनुप्रेक्षा, कायोत्सर्ग और योगिक आसन-प्राणायाम के अभिनव प्रयोगों को शामिल किया गया है।

प्रस्तुत सिद्धांतों को सरल एवं रुचिकर बनाने के लिए १२ इकाइयों में बाटा है—

- १ ध्वनि — ध्वनि सबंधी प्रयोगों और सिद्धांतों के लिए
२. सकल्प — सकल्प शक्ति के विकास के लिए
३. सम्यक् व्यायाम — आसन और मुद्राओं के प्रयोग के लिए
- ४ श्वास — श्वास के महत्व और प्रयोगों के लिए
५. कायोत्सर्ग — तनाव मुक्ति के प्रयोगों के लिए
- ६ ध्यान — भावनात्मक परिवर्तन और सही दर्शन (सम्यक् दृष्टि) के लिए
७. शरीर विज्ञान — शरीर विज्ञान की समुचित जानकारी हेतु
८. शारीरिक स्वास्थ्य — शारीरिक स्वास्थ्य के लिए
९. मानसिक स्वास्थ्य — मानसिक स्वास्थ्य के लिए
१०. भावनात्मक स्वास्थ्य — भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए
- ११ मूल्य-बोध — जीवन मूल्यों या आदर्शों को चरित्र का अंग बनाने के लिए अभिनव प्रयोग अनुप्रेक्षा के रूप में।
- १२ अहिंसा प्रशिक्षण — अहिंसा-दर्शन और प्रशिक्षण की प्रक्रिया

पाठ्य पुस्तकें :—

विद्यालय की अपेक्षा को ध्यान में रखकर निर्धारित विषय-वस्तु व मानदंडों के आधार पर विद्यालयों के लिए ग्यारह पुस्तकें (जीवन विज्ञान भाग १-१० एवं वर्णमाला) तैयार की गईं। इनका अंग्रेजी, तमिल आदि अन्य भाषाओं में रूपांतरण कार्य भी प्रगति पर है।

स्नातक स्तर पर :—

“जैन विद्या और जीवन विज्ञान” विषय को महर्षि दयानन्द विश्व विद्यालय, अजमेर ने १९९०-९१ में अपने स्नातक पाठ्यक्रम में एक विषय के रूप में मान्यता प्रदान की है। वर्तमान में इस विषय का “राजकीय महाविद्यालय” पाली, “तेरापथ महाविद्यालय” राणावास एवं “आचार्य श्री तुलसी अमृत महाविद्यालय” गंगापुर में अध्यापन-अध्ययन हो रहा है। जैन विश्व भारती संस्थान के दूरस्थ शिक्षा में भी इसका समावेश है। महाविद्यालयों में जीवन-विज्ञान के चर्चेप्रश्नानुसार निम्नलिखित पाठ्यक्रम वर्तमान (१९९५-९६) में चल रहा है।

1 प्रेक्षाध्यान : सिद्धांत और प्रयोग

१. जीवन विज्ञान अर्थ एव प्रारूप, शिक्षा का नया आयाम, स्वास्थ्य और जीवन विज्ञान की आवश्यकता, आधार और प्रक्रिया, शिक्षा और भावात्मक परिवर्तन

२ प्रेक्षाध्यान : आधार और स्वरूप

३. लेश्याध्यान, अनुप्रेक्षा एव आसन, प्राणायाम और मुद्रा

ii जैन दर्शन और संस्कृति

१. दर्शन, आत्मवाद, कर्मवाद, स्याद्वाद, इतिहास, साहित्य और संस्कृति

iii जीवन विज्ञान : सिद्धांत और प्रयोग

१. जीवन विज्ञान : स्वरूप और आवश्यकता

२. जीवन विज्ञान और सामाजिक जीवन

३ मूल्य परक शिक्षा . सिद्धांत और प्रयोग

iv. अहिंसा और अणुव्रत : सिद्धांत और प्रयोग

१. अहिंसा का सिद्धांत २. अहिंसा और नि शस्त्रीकरण

३. अणुव्रत और उसका स्वरूप

v. मन का प्रशिक्षण—

१. संस्कार शोधन की प्रक्रियाएँ

२. आध्यात्मिक शुद्धि की प्रक्रियाएँ तथा मनोविज्ञान

३. सामान्य मनोविज्ञान

vi. जैन दर्शन और विज्ञान

१. दर्शन और विज्ञान : तुलनात्मक अध्ययन

२. अध्यात्म और विज्ञान ३. जैन दर्शन और परामनोविज्ञान

४. विज्ञान के संदर्भ में जैन जीवन शैली ५. जैन दर्शन और विज्ञान

६. जैन दर्शन और विज्ञान में पुद्गल, परमाणु एवं विश्व ।

स्नातक स्तर पर जीवन विज्ञान के उद्देश्य एवं विषय-वस्तु को ध्यान में रखकर कुछ पाठ्य पुस्तकें तैयार की गईं—

१. प्रेक्षाध्यान : सिद्धांत और प्रयोग

२ जीवन विज्ञान : सिद्धांत और प्रयोग

३. अहिंसा और अणुव्रत : सिद्धांत और प्रयोग

स्नातकोत्तर स्तर पर :—

जीवन विज्ञान के प्रशिक्षण हेतु प्रशिक्षकों की आवश्यकता सामने आई । इस हेतु प्रशिक्षक परियोजना जैन विश्व भारती के तत्त्वावधान में सन् १९८४ में प्रारम्भ हुई । इस योजना की क्रियान्विति अध्यात्म और विज्ञान के समन्वित पाठ्यक्रम के रूप में हुई ।

सन् १९७० में स्थापित "जैन विश्व भारती" के उद्देश्यो, कार्यक्रमो एवं प्रवृत्तियो का मूल्यांकन करते हुए विश्व विद्यालय आयोग (यू. जी. सी.) की सलाह पर भारत सरकार (मानव ससाधन मन्त्रालय) ने दिनांक २० मार्च १९९१ को "जैन विश्व भारती संस्थान" को मान्य विश्वविद्यालय के रूप में घोषित किया। इस विश्वविद्यालय में 'जीवन विज्ञान और प्रेक्षाध्यान' विषय का स्नातकोत्तर (पोस्ट-ग्रेजुएट) अध्ययन चलता है। इस अध्ययन का पाठ्यक्रम (१९९५-९६) मुख्य रूप से इस प्रकार है—

- 1 मूल्यपरक शिक्षा जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग
 १. जीवन विज्ञान का परिचय २. जीवन विज्ञान और शिक्षा
 ३. प्रेक्षाध्यान एवं योग
- 11 जैन दर्शन, कर्म सिद्धांत और भारतीय मनोविज्ञान
- 111 मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान (Anatomy & Physiology)
- 1V व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं अनुसंधान
- V प्रायोगिक कार्य—१. मनोविज्ञान २. शरीर-क्रिया-विज्ञान प्रेक्षाध्यान एवं योग का अभ्यास
- VI अध्यात्म और विज्ञान
- VII स्वप्रबंधन एवं मनोजीव-विज्ञान (Personal management & Psychobiology)
- VIII असामान्य एवं नैदानिक मनोविज्ञान
- IX समाज, अणुवृत्त और अहिंसा-प्रशिक्षण
- X प्रायोगिक कार्य—१. मनोविज्ञान २. शरीर-क्रिया-विज्ञान ३ प्रेक्षाध्यान एवं योग

१०.४.३. पारस्परिक प्रविधियां :—

(क) नियमित कालाश (ख) शिविर

जीवन विज्ञान के उद्देश्य एवं मूल विषय-वस्तु को ध्यान में रखकर इसकी प्रविधि का निर्धारण किया जाता है। जीवन विज्ञान में प्रशिक्षित अध्यापको द्वारा सभी स्तर प्राथमिक, माध्यमिक, उच्च माध्यमिक, महा-विद्यालय एवं विश्वविद्यालय में नियमित कालाश चलाये जाते हैं।

इस प्रकार के कार्यक्रमों में अध्यापको का दृष्टिकोण एवं व्यवहार बहुत प्रेरणा दायी होता है। अच्छे परिणामों के लिए प्रशिक्षित एवं अनुभवी अध्यापको की अपेक्षा होती है। समय-समय पर ऐसे प्रयोगों में बार बार प्रशिक्षण (Refreshing Course) की भी आवश्यकता होती है। यह भी अत्यन्त अपेक्षित होता है कि इसका स्वयं अध्यापक अपने जीवन में अभ्यास

अवश्य करे। अनुभव को परिपक्व बनाये।

जीवन विज्ञान की नियमित कलाशो के प्रभावशाली परिणामों के लिए जीवन विज्ञान की प्रयोगशालाओं की स्थापना भी अत्यन्त अपेक्षित है। इन प्रयोगशालाओं के उपकरण व्यक्तिगत अनुभूति से सम्बन्धित आधुनिक विज्ञान के सिद्धांतों को समझाने में सहायक होते हैं।

सामूहिक सगान, पोस्टर, उद्घोष आदि पारस्परिक प्रविधियों के अन्तर्गत उपयोगी होते हैं।

विद्यालय के स्तर पर कालाशो का आयोजन इस प्रकार किया जाता है।

१. प्रत्येक कक्षा में प्रतिदिन जीवन विज्ञान भाग १-१० तक का अध्यापन एवं प्रयोग जिसमें सप्ताह में एक या दो दिन सिद्धांत व शेष दिन प्रायोगिक अभ्यास।
२. प्रारम्भ में अनेक विद्यालयों में किसी चयनित कक्षा में सप्ताह में सुविधानुसार पांच कालाश या दो कालाश का आयोजन।
३. प्रार्थना सभा में सुविधानुसार १५ मिनट का प्रायोगिक अभ्यास
४. स्मरण शक्ति एवं एकाग्रता में वृद्धि के लिए कक्षा के प्रारम्भ में तीन मिनट का प्रायोगिक अभ्यास।

जीवन विज्ञान का सैद्धांतिक प्रशिक्षण—व्याख्यान पद्धति से कराया जाता है। इसमें प्रश्नोत्तर प्रविधि, दृश्य-श्रव्य साधन जैसे चार्ट, मॉडल, रंग और ध्वनि प्रभाव का उपयोग किया जाता है। प्रायोगिक प्रशिक्षण में प्रयोग पद्धति (Experimental method), अभ्यास पद्धति (drill method) एवं व्यक्तिगत पद्धति का उपयोग किया जाता है। इसके अतिरिक्त पर्यवेक्षण विधि, सामूहिक विचार-विमर्श पद्धति का भी समावेश किया जाता है।

(क) शिविर—जीवन-विज्ञान को क्रियान्वित करने के लिए शिविर एक शक्तिशाली प्रक्रिया है—१० से १५ दिवसीय आवासीय शिविर। विद्यालयों में ही एक दिवसीय शिविर आदि। यह पाया गया है कि इन शिविरों का साधकों पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है^१ क्योंकि इनमें

१ “मैं दिनांक २६ जुलाई १५ से ६ अगस्त १५ तक ‘अध्यात्म साधना केन्द्र’ महरौली, नई दिल्ली में रहा। वहां मैंने दस दिवसीय प्रेक्षाध्यान शिविर में सफलतापूर्वक प्रशिक्षण प्राप्त किया। वहां पर ही मुझे शिक्षा में जीवन विज्ञान के अभिनव प्रयोग की जानकारी प्राप्त हुई। इसमें मैं अत्यधिक प्रभावित हुआ।

उनको प्रत्यक्ष अनुभूति का अवसर एवं लाभ मिलता है। दूसरा कारण यह है कि शिविरार्थियों को अभ्यास के दौरान एकाग्रता के प्रयोग, प्रेक्षाध्यान, स्वतः सुभाष, कायोत्सर्ग एवं योगासन के प्रयोग कराये जाते हैं। इनका परिपूर्ण अभ्यास कराया जाता है। पूरा प्रशिक्षण एवं अवसर दिया जाता है, जिससे साधक उन्हें सीख सके। दक्षता प्राप्त कर सके। जब वह एक बार इनमें सफल हो जाता है, अनुभूति के स्तर पर चला जाता है तब अच्छे परिणाम के लिए प्रतिदिन मात्र आधा घंटा पर्याप्त होता है। शिविर में सैद्धांतिक एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण निम्न प्रकार से होते हैं।

चार/पांच कालाश—प्रेक्षा (ध्यान), अनुप्रेक्षा (स्वतः सुभाष) एवं कायोत्सर्ग के प्रयोगों का अभ्यास

एक कालाश—योगिक क्रियाएँ, योगासन एवं प्राणायाम।

एक कालाश—व्यसन मुक्ति का प्रयोग।

एक कालाश—जीवन-विज्ञान का सैद्धांतिक प्रशिक्षण।

एक कालाश—अध्यात्म विज्ञान का सैद्धांतिक प्रशिक्षण।

पूरा कार्यक्रम प्रातः ५.०० से सायं ९.३० बजे तक व्यवस्थित होता है। जिसमें स्वतः स्वाध्याय एवं विश्राम का भी समय होता है।

मिताहार के साथ सम्यक् आहार का भी प्रशिक्षण दिया जाता है। उससे होने वाले मानसिक एवं शारीरिक प्रभावों से भी परिचित कराया जाता है।

श्रम, स्वावलम्बन एवं शिविर के सामूहिक जीवन की अनुभूतियाँ चरित्र निर्माण के लिए आवश्यक गुणों में वृद्धि करते हैं।

सहायक पाठ्य सामग्री—(Material aids) —

पाठ प्रशिक्षण या व्याख्यान पद्धति के अतिरिक्त दृश्य-श्रव्य-साधन

सक्षिप्त में, मैं इतना ही कहूँगा कि आज की हमारी शिक्षा पद्धति न केवल त्रुटिपूर्ण है, बल्कि अधूरी भी है, क्योंकि इसमें जीवन मूल्यों, नैतिकता एवं चरित्र निर्माण के लिए कोई भी स्थान नहीं है।

आज शिक्षा पद्धति में जीवन विज्ञान की सर्वाधिक आवश्यकता ही नहीं, वरन् अनिवार्यता भी है। क्योंकि जीवन विज्ञान, नैतिक जीवन जीने की एक कला है। भारतीय संस्कृति को अपने जीवन एवं आचरण में उतारने की महाकला है। मानवीय गुणों एवं सुसंस्कारों के विकास व स्मृति का आधार है।”

रामचरनलाल पाठक

सम्पादक, शिक्षा समीक्षा

(अगस्त से सितम्बर १९९६)

चार्ट, मॉडल, रंग और ध्वनि प्रभाव एवं व्यक्तिगत प्रशिक्षण पद्धति का भी उपयोग किया जाता है।

नियोजन तथा व्यवस्था

१. शिविर का संचालन अणुघृत अनुशास्ता गणाधिपति श्री तुलसी के सान्निध्य एवं आचार्य महाप्रज्ञ के निर्देशन में अनुभवी, कुशल एवं दक्ष प्रशिक्षक साधको द्वारा होता है।
२. शरीर संरचना व क्रिया विज्ञान, आयुर्वेद, औषधी विज्ञान, ग्रन्थि-तंत्र विज्ञान, जैव-रसायन, निदान-विज्ञान, आयुर्विज्ञान महाविद्यालय के चयनित विशेषज्ञों का भी समय-समय पर सान्निध्य प्राप्त होता है।
३. विश्वविद्यालय व अन्यान्य संस्थानों के मनोविज्ञान, दर्शन, शिक्षा एवं समाजशास्त्र के चयनित विशेषज्ञ का भी समय-समय पर सान्निध्य प्राप्त होता है।
४. प्रबुद्ध अतिथि विशेषज्ञों का भी सान्निध्य प्राप्त होता है।

प्रशिक्षार्थी (Trainees)

१. विशिष्ट निर्देशक व्यक्ति (Resource person/Instructors)
२. शिक्षा अधिकारी/निरीक्षक ३. प्राध्यापक/अध्यापक ४. विद्यार्थी

जीवन विज्ञान शिविरों की संक्षिप्त अवगति (Report)

विगत २० वर्षों से जीवन विज्ञान का अनेक क्षेत्रों में प्रयोग एवं परीक्षण हुए हैं। उनका संक्षिप्त लेखा-जोखा इस प्रकार है—

१. अध्यापक प्रशिक्षण—२००० से अधिक अध्यापकों (राज्य सरकार एवं निजी विद्यालयों से सम्बद्ध) को जीवन विज्ञान में प्रशिक्षित किया गया।
२. विद्यार्थी प्रशिक्षण—अब तक ५०,००० से अधिक विद्यार्थियों ने इसको नियमित सीखा है। व्यक्तिनिष्ठ मूल्यांकन ने उत्साहवर्धक परिणाम प्रस्तुत किये हैं।
३. पुलिस अधिकारियों का प्रशिक्षण—एक प्रयोग के अन्तर्गत राजस्थान पुलिस अकादमी द्वारा लगभग सौ पुलिस अधिकारियों को प्रशिक्षित किया गया। वर्तमान में यह शृंखला दिल्ली एवं राजस्थान में चल रही है।
४. व्यावसायिक प्रतिष्ठानों के अधिकारियों के लिए अल्पकालीन अभ्यास कार्यक्रमों का संचालन किया गया।
५. अहिंसा प्रशिक्षण शिविर एवं अणुघृत प्रशिक्षण शिविर भी आयोजित किये गये।

१०.४.४. मूल्यांकन

जीवन विज्ञान का मूल्यांकन अनेक प्रकार से किया जाता है।

सैद्धांतिक मूल्यांकन—

- १ सैद्धांतिक ज्ञान का मूल्यांकन प्रतिदिन प्रश्नोत्तर विधि से किया जाता है।
- २ प्रायोगिक अभ्यास का मूल्यांकन भी प्रतिदिन निरीक्षण विधि द्वारा किया जाता है।
- ३ सैद्धांतिक ज्ञान, प्रायोगिक अभ्यास का मूल्यांकन त्रैमासिक, अर्द्धवार्षिक और वार्षिक परीक्षाओं के माध्यम से किया जाता है।
- ४ जीवन विज्ञान प्रशिक्षण द्वारा शरीर, मन और भावों पर पड़ने वाले प्रभावों का मूल्यांकन प्रशिक्षण के प्रारम्भ एवं अन्त में मनोवैज्ञानिक परीक्षणों एवं वैज्ञानिक उपकरणों द्वारा भी समय-समय पर किया जाता है।
- ५ प्रश्नावली द्वारा विद्यार्थियों के व्यक्तिनिष्ठ अनुभव भी लिए जाते हैं।
- ६ प्रायोगिक मूल्यांकन निम्नांकित बिंदुओं के आधार पर किये जाते हैं।

प्रायोगिक मूल्यांकन के बिंदु —

ध्वनि—मधुरता, अवधि, स्थिरता, ओज/तिष्ठ आदि।

मुद्रा—विधि, स्थिरता आदि।

सकल्प—स्पष्टता, विधि—बोलकर, मानसिक आदि।

सम्यक् व्यायाम—विधि, स्थिति, गति, श्वास, भाव-क्रिया, स्थिरता, शिथिलता आदि।

सम्यक् श्वास—श्वास की गति (प्रति मिनट), पेट की मासपेशियों की गति (अन्दर-बाहर) आदि।

कायोत्सर्ग—मुद्रा, स्थिरता, शिथिलता, जागरूकता (श्वास मद, पुतली स्थिर) आदि।

ध्यान आसन, मुद्रा, स्थिरता, जागरूकता आदि।

अनुप्रेक्षा—आसन, मुद्रा, स्थिरता, जागरूकता, स्पष्ट शब्दावली आदि।

जीवन विज्ञान प्रशिक्षण के मूल्यांकन से प्राप्त परिणामों का सार संक्षेप इस प्रकार है—

१. जीवन के प्रति दृष्टिकोण में उल्लेखनीय एवं निश्चित परिवर्तन घटित हुए।
२. अहिंसा के प्रति दृढ़ भावस्था का जागरण हुआ।
३. नैतिकता के प्रति दृढ़ भावस्था निर्मित हुई।
४. विधायक भाव-मृदुता एवं सहिष्णुता में दर्शनीय विकास हुआ।
५. दुर्व्यसनो से छुटकारा मिला।
६. आत्मानुशासन और अनुशासन का विकास हुआ।

७ स्मरण शक्ति का विकास हुआ ।

८. मानसिक एकाग्रता में अतिशत वृद्धि हुई ।

९. कार्यक्षमता में वृद्धि हुई ।

१० बिमारियों में मुख्यतया मनोकायिक बीमारियों से छुटकारा मिला ।

अन्वेषणात्मक अनुभव (Research experiences)

१. आमाशय (पेट) सबधी, श्वसन सबधी एवं मानसिक बीमारियों पर प्रेक्षाध्यान के प्रभाव के मूल्यांक के लिए एस.एम.एस. हॉस्पिटल जयपुर के तत्संबधी विशेषज्ञों के निर्देशन में प्रोजेक्ट वर्क किया गया ।

२. प्रशिक्षणाथियों पर शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का प्रयोग किया गया एवं उनका विश्लेषण किया गया ।^१

अतिरिक्त गतिविधियाँ (Extension activities)

जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान, अणुव्रत एवं अहिंसा प्रशिक्षण को व्यापक बनाने के लिए भारत में एवं बाहर भी अनेक कार्यक्रम आयोजित किये गये ।

१ "विश्व शांति एवं अहिंसक उपक्रम" पर तीन अन्तर्राष्ट्रीय सम्मेलनों का आयोजन किया गया—पहला लाडनू में (१९८८) में, दूसरा राज-समन्द (१९९१) में एवं तीसरा लाडनू (१९९६) में ।

२. भारत एवं विदेशों में आयोजित जीवन-विज्ञान, प्रेक्षाध्यान शिविरों में जापान, इंग्लैंड, इटली, अमेरिका, कनाडा, पश्चिमी जर्मनी, हंगरी, रूस, हॉलैंड आदि देशों से अनेक लोगों ने भाग लिया । आक्सफोर्ड केम्ब्रीज एवं बुडापोस्ट विश्वविद्यालयों में आयोजित शिविर उल्लेखनीय रहे ।

३. कुछ प्रबुद्ध एवं विश्रुत प्रोफेसर जैसे—ग्लेन. डी पेज आदि ने जीवन विज्ञान एवं प्रेक्षाध्यान के उपक्रम को प्रभावशाली पाया एवं उन्होंने कहा कि यह पद्धति शिक्षा जगत् के लिए उपयोगी एवं सर्वथा योग्य है ।

४. अखिल भारतीय आयुर्वेद विज्ञान संस्थान (AIIMS) दिल्ली के तत्त्वावधान में प्रेक्षाध्यान पर अनुसंधान चल रहा है । यह अध्यात्म साधना केन्द्र, महरौली (दिल्ली) में हो रहे हैं ।

५. बोकारो स्टील प्लांट ने अपने शिक्षा अधिकारी एवं अध्यापकों को जीवन विज्ञान में प्रशिक्षित किया है उन्होंने जीवन विज्ञान के प्रशिक्षण को अपने यहाँ उच्च माध्यमिक विद्यालयों में प्रारम्भ कर लिया है ।

६. पूरे भारत में "अणुव्रत शिक्षक ससद" के लगभग १,००,००० शिक्षक सदस्य हैं । उनमें जीवन विज्ञान, अणुव्रत एवं अहिंसा प्रशिक्षण के कार्यक्रम आयोजित किये जाते हैं जिससे जीवन विज्ञान के कार्यक्रमों को

व्यापक स्तर पर लागू किया जा सके ।

जीवन विज्ञान—शक्ति प्रगति :—

“राजस्थान के नागौर जिले से शुरू होकर यह प्रयोग देश के विभिन्न प्रांतों—सिक्किम, पश्चिमी बंगाल, राजस्थान, आंध्रप्रदेश, गुजरात, महाराष्ट्र, मध्यप्रदेश, कर्नाटक, तमिलनाडु, असम, बिहार में पहुंचा है जहां पर यह काफी सख्या में लोगों को आकर्षित कर रहा है । यह अब एक विषय के रूप में ४७८ विद्यालयों जिसमें ६६६६५ छात्र हैं, पढाया जा रहा है । ‘अणु-विभा’ और ‘जीवन विज्ञान अकादमी’ ने जीवन विज्ञान प्रशिक्षण का प्रसार और प्रचार देश के विभिन्न भागों में करने में मुख्य भूमिका निभायी है । जीवन विज्ञान की लोकप्रियता शिक्षकों शिक्षक, प्रशिक्षण महाविद्यालयों और स्वयं-सेवी संस्थाओं में तेजी से बढ़ रही है ।

जीवन विज्ञान के लाभ केवल छात्रों तक ही सीमित नहीं हैं । इसके लाभ जीवन के हर क्षेत्र में स्थापित किये गये हैं । यह शिक्षकों व अभिभावकों पर समान रूप से लागू होने योग्य हैं । सरकारी कर्मचारी, व्यवसायी प्रशासक तथा न्यायाधीश सभी जीवन विज्ञान के प्रयोग से लाभ उठा पायेंगे । संक्षेप में यह मनुष्य के सही व स्वस्थ व्यक्तित्व के निर्माण में, नया समाज रचने में और नई पीढ़ी के सृजन में सहायता करेगा ।”

१०.५.०. सारांश (Summary)

जीवन विज्ञान की प्रकृति

जीवन विज्ञान जीवन को स्पर्श करने वाली विद्या है । स्वस्थ सामाजिक एवं सांस्कृतिक मूल्यों के अभाव में कोई भी व्यक्ति समाज में स्वस्थ एवं निर्दिष्ट नहीं रह सकता है । शिक्षा और समाज का सम्बन्ध अटूट है । शिक्षा और समाज की घुरी व्यक्ति का नैतिक विकास है और नैतिक विकास तभी सम्भव है जब शिक्षा वैज्ञानिक और तकनीकी होते हुए भी मूल्य-परक हो । यदि शिक्षा द्वारा लोकतन्त्रीय मूल्यों का विकास नहीं होता है तो उसकी सार्थकता में सदेह किया जा सकता है । चरम-सीमा की प्रगति और आधुनिकीकरण ने व्यक्ति को मानसिक स्तर पर असंतुलित कर दिया है । उसके असन्तुलन ने समाज की समस्याओं को प्रभावित ही नहीं किया, बल्कि बढ़ा भी दिया है । व्यक्ति जिन प्रमुख समस्याओं से जूझ रहा है, वे निम्न-लिखित हैं—

१ मानसिक और शारीरिक तनाव

१ शिक्षा समीक्षा—जीवन विज्ञान विशेषांक, पृष्ठ १४, जुलाई से सितम्बर १९९५ —भारतीय संस्कृति शिक्षा संस्थान प्रकाशन, नई दिल्ली-४१

२. अस्वास्थ्य और अशांति
३. हिंसा और क्रूरता
४. भ्रष्टाचार तथा अनैतिकता
५. पर्यावरण-प्रदूषण
६. नशीले-पदार्थों का प्रयोग
७. शोषण और अन्याय
८. कानून की अवहेलना ।

जीवन विज्ञान और मूल्य-परक शिक्षा

वर्तमान असतुलित शिक्षा प्रणाली से व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास नहीं हो रहा है। वर्तमान शिक्षा-प्रणाली से शारीरिक एवं बौद्धिक विकास तो हो रहा है किन्तु मानसिक एवं भावनात्मक विकास नहीं हो रहा है। यदि शिक्षा को मूल्य-परक बना दिया जाये तो शेष दोनों आयाम भी विकसित किये जा सकते हैं। १९५९ में श्री प्रकाशजी की अध्यक्षता में धार्मिक नैतिक शिक्षा आयोग की स्थापना की गई थी। सुझाव दिया गया कि नैतिक और आध्यात्मिक मूल्यों का प्रशिक्षण शिक्षा में अत्यन्त अपेक्षित है। १९५० से लेकर १९८६ तक अनेक आयोग बने और सबने यह सिफारिश की कि वर्तमान शिक्षा को चरित्र निर्माण और नैतिक-मूल्यों के प्रशिक्षण से जोड़ा जाना चाहिये। नैतिक शिक्षा को शिक्षा का एक आवश्यक अंग बना दिया जाना चाहिये।

नैतिक और जीवन-मूल्यों के उत्तरोत्तर ह्रास को रोकने के लिये 'जीवन विज्ञान' विषय को शैक्षिक पाठ्यक्रम में एक अनिवार्य विषय के रूप में पढ़ाया जाना अति आवश्यक है, क्योंकि जीवन विज्ञान में अध्यात्म, विज्ञान एवं मनोविज्ञान तीनों का समावेश है। जीवन-विज्ञान यह मानता है कि मस्तिष्क में असीम शक्ति है, जिनका संचालन अध्यात्म, शारीरिक क्रियाओं और मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के माध्यम से होता है।

जीवन विज्ञान क्या है ?

जीवन-विज्ञान शिक्षा की पूरक-पद्धति है। यह पद्धति मूल्य-परक शिक्षा को पूरा करती है। शिक्षा में जो भावनात्मक परिवर्तन तथा चरित्र निर्माण का पक्ष गौण है, उसकी यह पूर्ति करती है। जीवन विज्ञान एक गतिशील दर्शन है। समय व क्षेत्र की समस्याओं एवं नवीनताओं को ग्रहण करते हुए आगे बढ़ता है। यह अनेकान्त दर्शन पर आधारित है। इसका एकांगिता में विश्वास नहीं है। संस्कार, वातावरण, अध्यात्म, विज्ञान, मनोविज्ञान, अनुशासन, स्वतन्त्रता, आत्मानुशासन, मानवीय-मूल्यों का विकास, ज्ञान और आचार, मानव-स्वभाव आदि जीवन-विज्ञान की अध्ययन

सामग्री है, अर्थात् यह सब पहलू जीवन-विज्ञान के अध्ययन क्षेत्र हैं।

जीवन-विज्ञान प्राचीन एवं नवीन शिक्षा-आदर्शों का दस्तावेज है, जो विद्यार्थी की सुप्त चेतना को जाग्रत कर उपनिषद के मूल-मंत्र “सा विद्या या विमुक्तये” को चरितार्थ कर रहा है तथा भारतीय मूल तत्वों का प्रायोगिक प्रशिक्षण दे रहा है।

जीवन विज्ञान नवीन शिक्षा के सदर्भ मे मूल्य-परक शिक्षा का एक अभिनव प्रयोग है। इसके अन्तर्गत मूल्य-शिक्षा, नैतिक-शिक्षा, स्वास्थ्य शिक्षा और योग-शिक्षा का समावेश है। इसका विकास सम्पूर्ण मानव समस्याओं के सदर्भ मे हुआ है। इसे शिक्षा के क्षेत्र मे अणुव्रत और प्रेक्षा-ध्यान के समन्वय से विकसित किया गया है। शिक्षा मे जीवन विज्ञान का प्रयास शिक्षा प्रणाली को समन्वित करने का है। इस संतुलन स्थापना के चार सिद्धान्त हैं—

जीवन विज्ञान की अध्ययन सामग्री अथवा उसका क्षेत्र

१. प्राणधारा का संतुलन - इसके अन्तर्गत सिम्पेथेटिक और पैरा-सिम्पेथेटिक नाड़ी तन्त्र को सक्रिय एवं संतुलित किया जाता है तथा सुषुम्ना को जाग्रत किया जाता है।
२. जैविक संतुलन—पूरे मस्तिष्क को सक्रिय करना जैविक संतुलन को प्रक्रिया है। इसके द्वारा व्यक्तित्व के छिपे रहस्यों को उद्घाटित कर असीमित शक्तियों को जगाया जा सकता है।
३. क्षमता की आस्था—मस्तिष्क की असीमित शक्तियों का विकास कर क्षमता को बढ़ाया जा सकता है। इस विचार की आस्था पैदा करनी चाहिये।
४. परिष्कार—मनुष्य अनेक मिथ्या भाव, दृष्टिकोण एवं व्यवहार से ग्रसित है। इनका परिष्कार सम्भव है और पतन से उत्थान के मार्ग पर अग्रसर हो सकता है।
५. सर्वांगीण विकास :—सन्तुलन सर्वांगीण विकास के लिये उत्तरदायी होता है। शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक, भावनात्मक आदि विकास संतुलन के चार सिद्धान्तों पर आधारित होता है। इसके लिये प्रायोगिक अभ्यास आवश्यक है। इसके लिये सात सूत्र आवश्यक हैं—१. योगिक क्रियाएं, २. योगासन, ३. प्राणायाम, ४. प्रेक्षाध्यान, ५. कायोत्सर्ग, ६. अनुप्रेक्षा तथा ७. स्वाध्याय।

जीवन विज्ञान के उद्देश्य

जीवन विज्ञान शिक्षा के तत्त्व

जीवन विज्ञान शिक्षा-दर्शन को समझने के लिये उसके उद्देश्य,

विषय-वस्तु, पाठ्यक्रम, प्रविधि एवं मूल्यांकन आदि तत्वों को समझना आवश्यक है। जीवन विज्ञान के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं :—

मुख्य उद्देश्य

१ स्वस्थ व्यक्तित्व का निर्माण जिसमें शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक मूल्यों का सतुलित विज्ञान हो।

२ नये समाज का निर्माण हिंसा, शोषण एवं अनैतिकता से मुक्त समाज का निर्माण।

३ नई पीढ़ी का निर्माण—ऐसी पीढ़ी का निर्माण जो आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक विचारधारा को साथ लेकर चले।

उपरोक्त मुख्य उद्देश्यों की प्राप्ति के लिये विद्यालय एवं विश्व-विद्यालय के स्तर पर विभिन्न उद्देश्यों का निर्माण किया गया है।

मूलविषय-वस्तु (core content)

वर्तमान-शिक्षा-प्रणाली में बौद्धिक-विकास के तत्व पर्याप्त मात्रा में हैं, किन्तु भावनात्मक विकास के लिये कुछ भी नहीं है। भावनात्मक विकृतियों—क्रूरता, प्रतिशोध, भय, घृणा, ईर्ष्या, वासना एवं विकार पर नियन्त्रण के विकास के लिये आज की शिक्षा-प्रणाली क्या दे रही है? इस प्रश्न के उत्तर में यही कहा जा सकता है कि शिक्षा-प्रणाली को दोष न देकर उसमें जो कमी है उसे पूरा किया जाये। पाठ्यक्रम में नैतिक शिक्षा एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण सम्मिलित किया जाना चाहिये।

पाठ्यक्रम (syllabus)

पाठ्यक्रम में निम्नलिखित विषयों का समावेश किया गया है—

१ आधुनिक शरीर-विज्ञान मनोविज्ञान आदि

२ प्राच्य विज्ञान, मानविकी व समाज विज्ञान—इसके अन्तर्गत अणुव्रत, सप्त सूत्रीय प्रेक्षा कार्यक्रम एवं अहिंसा प्रशिक्षण रखा गया है।

पारस्परिक प्रविधियाँ

जीवन विज्ञान के मूल उद्देश्य एवं विषय वस्तु को ध्यान में रखकर इसकी प्रविधि का निर्धारण किया जाता है। इसके लिये नियमित कालाश एवं प्रशिक्षित अध्यापक होने चाहिये। अच्छे परिणामों के लिये यह आवश्यक है। सैद्धान्तिक पक्ष के साथ-साथ प्रायोगिक पक्ष पर भी ध्यान देना अति आवश्यक है। इसके लिये नियमित शिविरो का संचालन किया जाना चाहिये।

मूल्यांकन (Evaluation)

जीवन विज्ञान का मूल्यांकन दो रूप में किया जाता है—

१ सैद्धांतिक मूल्यांकन

२ प्रायोगिक मूल्यांकन

सैद्धान्तिक मूल्यांकन — (१) प्रतिदिन प्रश्नावली विधि से किया जाता है, (२) प्रायोगिक अभ्यास का मूल्यांकन निरीक्षण विधि द्वारा, (३) सैद्धान्तिक ज्ञान, प्रायोगिक अभ्यास का मूल्यांकन त्रैमासिक, अर्द्धवार्षिक और वार्षिक परीक्षाओं के द्वारा, (४) जीवन विज्ञान प्रशिक्षण का प्रभाव मनोवैज्ञानिक परीक्षणों द्वारा किया जाता है।

प्रायोगिक मूल्यांकन के बिन्दु निम्नलिखित हैं—

१ ध्वनि—मधुरता, अवधि, स्थिरता आदि।

२. मुद्रा—विधि, स्थिरता आदि।

३ सकल्प—स्पष्टता, विधि, बोलकर, मानसिक आदि।

४ सम्यक व्यायाम—स्थिति, विधि, गति, श्वास, स्थिरता, शिथिलता।

५ सम्यक श्वास—श्वास की गति (प्रतिमिनट), पेट की मासपेशियों की गति आदि।

६ कायोत्सर्ग—मुद्रा, स्थिरता, शिथिलता, जागरुकता (श्वास मद, पुतली स्थिर) आदि।

७ ध्यान—आसन, मुद्रा, स्थिरता, जागरुकता आदि।

८ अनुप्रेक्षा—आसन, मुद्रा, स्थिरता, जागरुकता, स्पष्टता आदि।

१०.६.०. सहायक सामग्री

१ जीवन विज्ञान शिक्षा का नया आयाम, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्वभारती, लाडनू।

२ जीवन विज्ञान : स्वस्थ समाज रचना का संकल्प, आचार्य महाप्रज्ञ, जैन विश्व भारती, लाडनू।

३. Jeevan Vigyan (The Science of Living), Acharya Mahapragya, Jain Vishva Bharati, Ladnun 341306.

४ Science of living (Jeevan Vigyan) ed. by Muni Mahendra Kumar, Jain Vishva Bharati, Ladnun.

५. जीवन विज्ञान मूल्य परक शिक्षा का अभिनव प्रयोग, स. मुनि धर्मेश, जैन विश्व भारती, लाडनू।

६ अहिंसा प्रशिक्षण, स मुनि धर्मेश, जैन विश्व भारती, लाडनू।

७. जीवन विज्ञान, भाग १-१०, मुनि किशनलाल एव शुभकरण सुराणा, जैन विश्व भारती, लाडनू (राज)।

८. जीवन-विज्ञान : शिक्षक सदर्शिका, मुनि किशनलाल एव शुभकरण सुराणा, जै वि भा. लाडनू।

९. शिक्षा की दार्शनिक पृष्ठभूमि, डा लक्ष्मीलाल के ओड, राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, जयपुर ।
- १० शिक्षा के सामान्य सिद्धान्त, त्यागी एव पाठक, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा ।
- ११ शिक्षा के मूल सिद्धान्त, डा रामशकल पाण्डेय, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा ।
- १२ Human Values through education, ed by T.K.N Unnithan, Gujarath Vidyapith, Ahmedabad
- १३ तुलसी प्रज्ञा, मूल्य परक शिक्षा विशेषांक (पत्रिका), जैन विश्व भारती, लाहन् ।
- १४ तुलसी प्रज्ञा, अष्टात्म और विज्ञान विशेषांक (पत्रिका), जैन विश्व भारती, लाहन् ।

अभ्यासार्थ प्रश्न

- १ शिक्षा में जीवन विज्ञान की उपयोगिता पर प्रकाश डालिये ।
- २ शिक्षा में जीवन विज्ञान और समाहारक दर्शन की क्या आवश्यकता है ?
- ३ “जीवन विज्ञान एक गतिशील दर्शन है ।” इस कथन की समीक्षा कीजिये ।
४. जीवन विज्ञान के सिद्धान्तों और प्रविधियों का वर्णन कीजिये ।
५. जीवन विज्ञान के शिक्षा तत्त्वों पर प्रकाश डाले ?
- ६ जीवन विज्ञान में अणुव्रत के महत्व को समझाइये ।
७. जीवन विज्ञान के प्रायोगिक मूल्यांकन के बिन्दुओं का वर्णन कीजिये ।
८. विद्यालय स्तर पर जीवन विज्ञान के उद्देश्य, पाठ्यक्रम एवं प्रविधि को स्पष्ट करे ।
- ९ विश्वविद्यालय स्तर पर जीवन विज्ञान के उद्देश्य, पाठ्यक्रम एवं प्रविधि को स्पष्ट करे ?

